no.1

بانوراما شباب

Panorama

مجله شهريه علميه ثقافيه العدد ١ - تشرين الثاني ٢٠١٧

آلية الشيخوخة من الألف إلى الياء



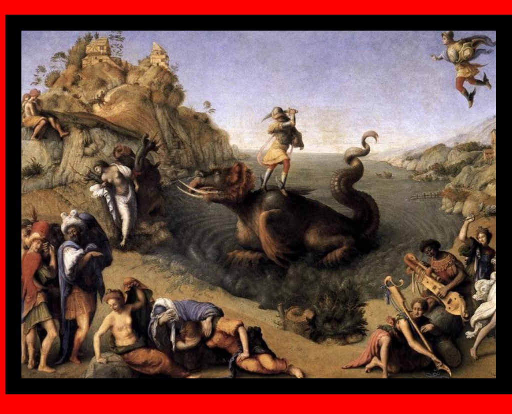
فتاة المستحيل

انشتاين جديد في الفيزياء





حقائق قد لا تعرفها عن
قانون حمورابي



الخرافه

من نحن

مجلتنا تعنى بحقول مختلفة من العلوم والثقافه والادب والمعلومات العامه

ولرغبتنا في المساهمة بالوصول إلى تغيير حقيقي في مجتمعاتنا العربية، ولعلمنا بأن التغيير يأتي فقط عن طريق العلم والمعرفة، فقد قررت العمل على إصدار هذه المجلة و بجهودي الشخصيه من تصميم وطباعه وجمع معلومات مفيده موجهة للجميع وبشكل مجاني لتقديم العلوم والمعارف العالمية إلى كل من يرغب في القراءة.

ما أمله هو أن تصل المجلة (بأي شكل من الأشكال) إلى أكبر عدد من القراء، لذا فقد اخترت أقصر الطرق، لوصول المجله اليكم وهو نشرها على الانترنيت لتصبح بيد الجميع و مجاناً نأمل أن تنال بانوراما شباب رضاكم ونرجو أن تعلمونا دائماً بآرائكم واقتراحاتكم.

للتعليق على محتوى المقالات وتقديم اقتراحات خاصة بالمجلة في أعدادها القادمة، وللراغبين في الإعلان، يمكنكم مراسلتنا على أحد العناوين التالية:

alicid2009a@yahoo.com

او على في فيسبوك

https://www.facebook.com/alialdboos

مجموعة بانوراما شباب على الفيسبوك

https://www.facebook.com/groups/155137997877677/

كلمة العدد

مع نشر العدد الأول من مجلتنا "بانوراما شباب"، نرحب بقراءنا الأعزاء و نتمنى أن تلاقي المجلة استحسانهم.

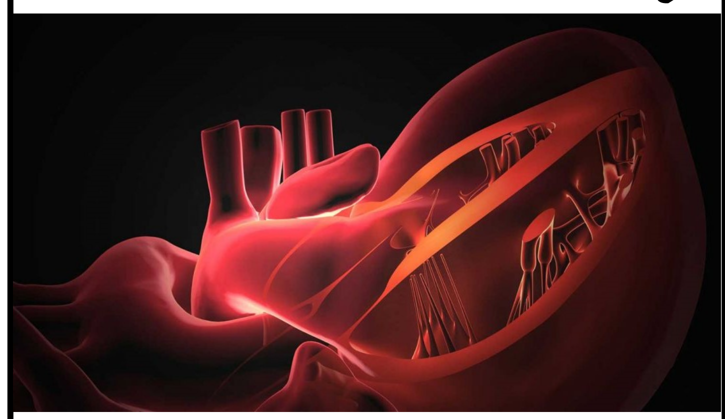
ما نود تقديمه لقرائنا في هذه المجلة هو آخر ما تصل إليه العلوم (بكافة فروعها) والثقافه والادب بأسلوب يتيسر معه التواصل مع دول العالم في حقول المعرفة.

نهضة الأمم لا تتم إلا بالعلم و البحث و القراءة... و نحن نقدم هنا للقراء فرصًة للإطلاع على معلومات واسعة و على خلاصات الأبحاث و الدراسات العلمية في العديد من الدول... نترجمها، نقتبس منها ونعيد صياغتها بما يؤدي بالنتيجة الى توسيع قاعدة القراء لتشمل الجميع (متخصصين و غير متخصصين، صغار و كبار).

رئيس التحرير — علي نعيم الدبوس

محتويات العدد

نوع جديد من عمليَّات القلب الجراحية



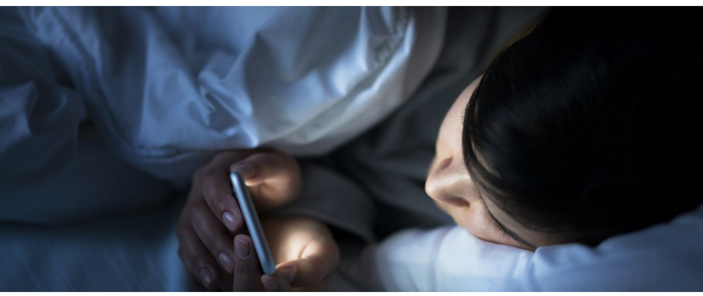
ابتكر جرَّاح من مدينة فانكوفر البريطانية طريقةً جراحيَّةً حقَّقت معايير الريادة الثلاثة »تعدُّد الاختصاص وتعدُّد الوسائط والبساطة« في استبدال الصِمام الأبهري في القلب. وتستغرق العملية الجراحية نحو ٤٥ دقيقةً وتتطلَّب فترة نقاهة لا تزيد على بضعة أيَّام.
لن تحتاج أنبوب تنفُّس، لن تخضع لقثطرة للمثانة، تستطيع العودة إلى عملك صباح اليوم التالي، تستطيع قيادة سيَّارتك في اليوم التالي. أظنُّ أنَّ الشخص العادي لن يصدق إمكانيَّة تحقيق ذلك في العام ٢٠١٧.
خضع جميع مرضى وود لهذه العمليَّة وهم مستيقظون، واستغرقت العمليَّة نحو ٤٥ دقيقة فقط، واستطاع جميع المرضى السير على أقدامهم خلال ساعات قليلة من انتهاء العمليَّة، وعاد ٨٠% من المرضى إلى منازلهم في اليوم التالي.
قدَّم وود عمليَّته في مؤتمر دينفر للأمراض القلبية الوعائية وعلاجها بالقثطرة، وسمَّى عمليَّته باسم العمليَّة ٣إم لأنَّها تحقق المعايير الثلاث: تعدُّد الاختصاص وتعدُّد الوسائط والبساطة الطبّية.
تُضاف عمليَّة ٣إم إلى مجموعة العمليَّات الحديثة المعتمدة على التقنية والمقلّلة من التداخل الجراحي العدواني التي لاقت رواجًا وبدأت تغيّر مفهوم الجراحة مؤخَّرًا. تجري الروبوتات الآن عمليَّات المخ السريعة وعمليَّات العين التي لا تحتاج إلى تداخل جراحي، وتستخدم المستشفيات تقنية الواقع الافتراضي لتدريب الجرَّاحين على العمليّات. وقد تصبح الزرعات المخّية في المستقبل أداةً مشهورةً لعلاج أمراض الصحَّة العقلية، ما يؤدّي إلى استمرار تطوُّر نوعنا الحيوي وبقائه.
تتطلَّب عمليَّات القلب المفتوح عادةً تخديرًا عامًّا، ويتطلَّب التخدير العام إحداث حالة إغماء في المريض وربطه بجهاز المنفسة الآليّة للحفاظ على وظائفه التنفُّسية. يقطع الجرّاح بعد ذلك في منطقة عظم القصّ »الذي يربط القفص الصدري من الأمام على الجانبين« ويركّز الجرّاح بعد ذلك على القلب لمدَّة ثلاث أو أربع ساعات. يُستبدَل الصمَّام الأبهري عادةً بصمَّام اصطناعي أو بصمام طبيعي من المانح، ويحتاج المرضى الذين يتلقّون هذا العلاج الجراحي إلى بضعة أسابيع من النقاهة.
لا تتطلب طريقة وود الجديدة كل هذا، إذ يُدخِل الطبيب أنبوبًا بعرض الخنصر في ساق المريض ثم يُدخل بالونًا في الأنبوب السابق يصل حتى الصمَّام القلبي المعطوب ويوسعه، ثمَّ يدفع في الأنبوب مجموعة الأدوات اللازمة لتركيب الصمَّام الاصطناعي الجديد.
وقال وود حول الجراحة »كلَّما قلَّت التداخل الجراحي والطبّي، زادت فرصة نجاة المريض.«
وخضع أحد المشتركين في الدراسة إلى عمليَّة قلبيَّة وعمره ٧٩ عامًا في قسم الطوارئ في مستشفى فانكوفر العام، بعد عقدٍ كامل من خضوعه لعمليَّة قلب مفتوح.
وقال المريض الذي خضع لهذه العمليَّة واسمه ماكس مورتون لصحيفة جلوب آند ميل »انتهت العملية خلال ٢٤ ساعة، وكانت تجربةً مذهلة أن أخضع لهذه الجراحة مستيقظًا.«وأشار المريض إلى أنه استطاع الذهاب إلى رحلة صيد سمك بعد خمسة أيام فقط من هذه العملية.

الصين تطور أرزًا يمكن أن ينمو في المياه المالحة



نجح العالم الصيني »يوان لونجبينج« الذي يبلغ من العمر ٨٧ عامًا، في تطوير أرز يمكن زراعته بالاعتماد على المياه المالحة. وعلى الرغم من أن هذا الأرز يمكن أن يحد من مشاكل ندرة الغذاء التي سببها تفاقم مشكلة تغير المناخ العالمي، يبقى أمامه كثير من التجارب قبل أن يصبح الاعتماد عليه ممكنًا على نطاق واسع.
وزرع »لونجبينغ« خلال أبحاثه ٢٠٠ سلالة مختلفة من الأرز تتحمل النمو في المياه المالحة، في مركز كينداو للبحث والتطوير في البحر الأصفر. ووفقًا لوكالة أنباء »شينخوا« الصينية، كان نتاج جهوده نحو ٣٦٤٢ كيلوغرامًا من الأرز لكل فدان، بينما يحصد أغلب المزارعون الأمريكيون نحو ٣٤٤٧-٣٢٦٥ كيلوغرامًا لكل فدان سنويًا. وفي الوقت الذي ينها ر فيه الغطاء الجليدي في القطب الجنوبي بوتيرة متسارعة، يمكن للنهج الذي اتبعه لونجبينج في ابتكاره الزراعي، أن يحدد كيف ستتعامل الأجيال المستقبلية مع ندرة الغذاء الذي سيتزامن مع خسارة الأراضي الخصبة أثناء فيضانات المياه المالحة.

هكذا يؤثر النوم القليل على الدماغ



توصلت دراسة نُشرت في وقت سابق هذا العام، إلى أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم قد يؤدي إلى فرط في نشاط الخلايا النجمية والخلايا الدبقية. إذ إن وظيفة هذه الخلايا في الحالات الطبيعية هو الاهتمام بتنظيف ما يتلف من مادة الدماغ، ما يعد أمرًا جيدًا، إلا أن إجراء تنظيف يزيد عن الحاجة قد يسبب الضرر. وتوصل الباحثون في جامعة ماركي في إيطاليا، إلى أن الخلايا النجمية أكلت فعليًا المشابك العصبية لأدمغة الفئران المحرومة من النوم كنتيجة لعدم نومها. وذلك وفقًا لما أدلى به »ميشيل بيليسي« الباحث الرئيس في هذه الدراسة لموقع »نيو سينتست.«
إذ أظهرت الدراسات أن تكرار حالات قلة النوم يمكن أن يساهم في الإصابة بأمراض متعلقة بالمعرفة والإدراك كمرض ألزهايمر. ويُعتقد أن التمتع بقسط ملائم من النوم الجيد هو جزء لا يتجزأ من عملية إزالة البروتينات المرتبطة بالإصابة بالاضطراب من الدماغ.
ومُنحت جائزة نوبل لهذا العام في علم وظائف الأعضاء أو في الطب، لمجموعة من العلماء على بحثهم في الساعة البيولوجية، مكتشفين أن نظام النوم مشفر في جيناتنا، ومستعرضين لأي مدى يمكن أن تصل أهمية اكتفائنا من النوم.

الفرق بين الكواكب والكويكبات والنيازك

المذنب

جسم صلب مكون من الثلج، الغبار وغازات متجمدة. عند تكسرها وتفككها، تخلف بعض المذنبات وراءها ذيلا مكوناً من حطام صلب.
النواة (الجزء الصلب): من 16 الى 60 كيلومتر.
الذيل: مئات الملايين من الكيلومترات.



النيزك

حطام صخري، جليدي أو حديدي صغير يُحلق في الفضاء، يمتد عرضه من بضعة ميكرونات الى متر واحد.

الكويكب

هو نيزك كبير، يمتد عرضه من متر واحد وصولا إلى مئات الكيلومترات.

الشهاب

هو الضوء الصادر عن نيزك أو كويكب أثناء دخوله الغلاف الجوي.

عمليات الهطل الشهابي (الزخات الشهابية)

حدث يتكرر في نفس الموعد من كل عام جراء عبور الأرض خلال منطقة تمتلك تراكيزاً ضخمة من الحطام -على سبيل المثال، جسيمات خلفها وراءه مذنب ما. من الأرض، تبدو وكأنها تصدر عن نفس النقطة من سماء الليل.

الكرة النارية

شهاب أكثر سطوعاً من الزهرة.

الشهاب المتفجر

شهاب ضخم، من نوع الكرة النارية ضخم، ينفجر في الغلاف الجوي.

الحجر النيزكي

هو جزء من نيزك أو كويكب نجا من عملية عبور الغلاف الجوي وارتطم بالأرض.
يتراوح وزنه بين عشرات الأطنان إلى بضعة غرامات.

أصفرار الأسنان



يريد الجميع الحصول على ابتسامة ناصعة البياض وجذابة، ولكن الأسنان الصفراء تمنعهم من الابتسام ، والبعض لا يحب سماع السخرية عليه وعلى اصفرار أسنانه ، كما أن الفتيات تتعرضن للكثير من النصائح للتخلص من اصفرار الاسنان بدون معرفة صحية، لذا من المهم لكم معرفة أسباب اصفرار الاسنان وطرق علاجها في المنزل وكيف تحصلون على أسنان بيضاء.

أسباب اصفرار الاسنان

١- الوراثة : مثلما تشترك مع أفراد عائلتك في الصفات الجسدية فإنك قد ترث اصفرار الاسنان ، وهذا بسبب الطبقة الخارجية وهي طبقة الميناء والتي تكون أقل سمكاً من الطبيعي فتكون عرضة للاصفرار.

٢-تقدم العمر: مع تقدم السن الطبقة الأولى في الأسنان والأكثر صلابة وهي طبقة المينا لاحتوائها على معادن تبدأ في التآكل، مما يسبب اصفرار الاسنان بسبب اصفرار هذه الطبقة.

٣- الفلورايد: انتشر عن الفلورايد أنه يسبب اصفرار الاسنان وظهور بقع على الطبقة الخارجية، وهناك منتجات تحتوي على نسبة عالية من الفلورايد مثل غسول الفم ومنتجات معجون الأسنان ، رغم أهمية عنصر الفلورايد في غسول الأسنان وخاصةً بالنسبة للأشخاص الذين يريدون تقويم الأسنان إلا أنه قد يسبب اصفرارها.

٤- التدخين : المواد السامة الموجودة في السيجارة تسبب اصفرار الاسنان ، وقد تتطور الإصابة عند المدخن فيعاني من التهابات اللثة وتبقع اللثة، بالإضافة إلى رائحة الفم الكريهة، وبعض المدخنين يلجأون إلى عمل عملية تبييض الأسنان للتخلص من اصفرار الاسنان.

٥- نظافة الأسنان :عدم الاهتمام بضرورة نظافة الأسنان وعدم الغسل المنتظم لها يسبب اصفرار الاسنان ، فالطبيعي أن مع بقايا الأطعمة على الأسنان تتكون الجراثيم والبكتيريا التي تحاول اختراق الطبقة الخارجية من الأسنان ، فتترسب طبقة من الجير على الأسنان، لذا من المهم تنظيف الأسنان بعد الثلاث وجبات، أو مرتين في اليوم على الأقل ، قبل الذهاب إلى العمل، وقبل النوم.

٧- حشو الأسنان: يسبب حشو الأسنان تصبغ السن وقد يؤدي إلى جعل لونه مائلاً إلى اللون الرمادي ، بسبب ترسب حشو الأسنان مع مرور الوقت والتي غالبا ما تكون مصنوعة من الفضة.

٨- الأمراض السرطانية: عند الإصابة بالسرطان ، يتعرض الشخص لـ العلاج الكيميائي الإشعاعي على منطقة الرقبة والرأس مما يسبب اصفرار الأسنان.

٩- السقوط :السقوط على الأسنان عند البالغين يعرض لون الأسنان للتغير، بسبب الاصطدام عند حدوث نزيف داخلي للأسنان يتسبب في تلف أنسجة اللثة فبقايا الدم مع الأنسجة الصحيحة تغير من لون الأسنان.

١٠-الأطعمة والمشروبات

المشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة عالية من الصودا والتي تسبب تآكل طبقة الأسنان الخارجية، بالإضافة إلى بعض المشروبات التي تحتوي على كمية من الكافيين مثل الشاي والقهوة والنسكافيه ، لذا نجد أن الأشخاص الذين يشربون الشاي والقهوة أسنانهم صفراء.

إلى جانب هذا، بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة من السكريات تناولها بكثرة يسبب اصفرار الاسنان.

بعض الفواكه مثل العنب والكريز تسبب اصفرار الأسنان، فالمواد الملونة تتفاعل مع طبقة الأسنان الخارجية ويغير اللون إلى اللون الأصفر.

١١- الادويه: بعض الأدوية عند الإصابة بمرض في الجهاز البولي أو الجهاز التنفسي أو الأمعاء يعطيك الطبيب مضادات حيوية واسعة المجال تعالج الالتهابات مثل تيتراسايكلن ، إذا تم إعطاؤه قبل سن ٨ سنوات أو للمرأة الحامل يؤدي إلى تبقع الأسنان وظهور خطوط باللون الأبيض، وهذا بسبب عدم اكتمال النمو فتتفاعل المواد المكونة للدواء مع تكوين الأسنان مما يسبب تصبغها باللون الأصفر وهناك بعض الأدوية مثل دوكسي سيكلين الذي يعالج التهابات الجهاز التناسلي، تسبب تغير في لون الأسنان و اصفرار الاسنان.

غسول الفم المكون من مواد الكلورهيكسيدين Chlorhexidineوهو مطهر فموي يستخدم لعلاج أمراض الفم، ولا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.

أدوية مضادات الهستامين Antihistamine، وهي عبارة عن ٣ أنواع، ويستخدم النوع الأول في علاج الحساسية والنوع الثاني منها يستخدم في علاج قرحة المعدة والنوع الثالث يستخدم في علاج أمراض الأوعية الدموية.

أدوية ارتفاع ضغط الدم والادوية المضادة لـ الاكتئاب.

أسباب اصفرار الاسنان عند الأطفال

١- يحدث اصفرار الأسنان بسبب الأمراض والعدوى التي تنتقل بين الأشخاص وخاصةً للمرأة في فترة الحمل، فتسبب إصابة الأطفال بأسنان صفراء ، هذه الأمراض تؤثر على طبقة المينا.

٢-عند سقوط الطفل على أسنانه مما يؤذي طبقة المينا فتصبح غير مكتملة النمو.

علاج اصفرار الاسنان بالطرق الطبيعية

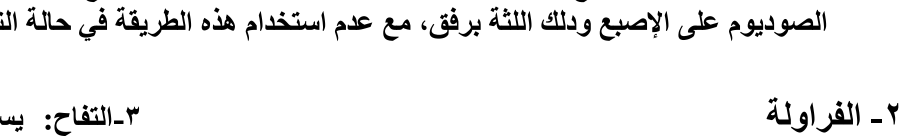


يمكنك علاج اصفرار الاسنان بطرق طبيعية سهلة وبسيطة، منها:

١- بيكربونات الصوديوم

تساهم بيكربونات الصوديوم أو بيكنج الصودا في علاج اصفرار الاسنان لأنها تحتوي على مواد في تركيبتها تساعد على تبييض الأسنان. طريقة الاستخدام :-

- أضف ٢ ملعقة من بيكربونات الصوديوم مع كوب ماء بارد ، ويتم غسل الفم به مرتين في اليوم صباحاً، ومساءً.
- الطريقة الثانية وهي وضع القليل من بيكربونات الصوديوم على فرشاة أسنان وتنظيف الأسنان بها برفق حتى لا تتجرح، مع الحرص على عدم الاقتراب على الأسنان المسوسة أو الضروس المكسورة والملتهبة حتى لا تزيد من الالتهابات.
- هناك طريقة أخرى لتفتيح لون اللثة بسبب الأطعمة المضرة بالأسنان، ضع القليل من بيكربونات الصوديوم على الإصبع وذلك اللثة برفق، مع عدم استخدام هذه الطريقة في حالة التهاب اللثة.



٢ـ الفراولة

الفراولة يمكنها أن تعالج اصفرار الاسنان ، بسبب احتوائها على فيتامين ج والذي هو مضاد للأكسدة مما يطرد السموم الموجودة على الأسنان وتعطي أسنانكم لون جذاب.

طريقة الاستخدام

احضر حبات الفراولة من ٢ إلى ٣ حبات وافركها مع بعض خذ الخليط وضعه على اللثة والأسنان وافركه بلطف لمدة دقيقتين، هذه الطريقة تستغرق وقت حتى تظهر لها نتيجة؛ وداوم عليها مرتين يومياً حتى ترى النتيجة.



٣-التفاح: يساعد التفاح المكون من الألياف على زيادة صحة الفم ، لأنه يحتوي على الألياف الغذائية لتحسين عملية التمثيل الغذائي، قطعه إلى شرائح رفيعة وامضغه.

٤-قشر البرتقال : يحتوي قشر البرتقال على فيتامينات ومعادن غذائية هامة لصحة الفم والجسم، فهو يحتوي على فيتامين سي وغني بمعدن الكالسيوم ، كل ما عليكَ فعله هو غسل قشر البرتقال وفرك اللثة والأسنان به .

٥- قشر الموز يحتوي قشر الموز على عناصر المنجنيز والماغنسيوم والبوتاسيوم ، والتي تخترق طبقة الأسنان وتغير من لونها ، يمكنك استخدام الجزء الداخلي منها وفرك الأسنان بها لمدة دقيقتين ثم تركها لمدة ١٥ دقيقة، ٣ مرات في الأسبوع.

٦- الجزر من الخضراوات الهامة لصحة الفم ، وهو يساعد على الحفاظ على التوازن الحمضي القلوي في الفم، ويقتل البكتيريا ، احرص على تناوله باستمرار.

٧- الزبيب يدخل الزبيب بطريق غير مباشر في تغيير لون الأسنان فيزيد الزبيب من إنتاج اللعاب الذي يعمل على تنظيف الأسنان من العوالق، كما أنه يعالج اصفرار

٨- الحليب جميع منتجات الحليب بما فيها الجبن تقلل من اصفرار الاسنان ، ولكنه يعزز من صحة الإنسان ويقويها ويمنع تسوس الأسنان، وهذا لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، فهذه النسبة من الكالسيوم تعيد إلى طبقة المينا المعادن التي افتقدتها.



٩- الزيوت الطبيعية تعودنا أن كل شيء من الطبيعية يعالج الأمراض المختلفة ، وهو أيضاً يعالج اصفرار الاسنان لذا وضع ملعقة من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس أو زيت السمسم ، وفرك الأسنان بها يساعد على تطهير الفم وتغذية اللثة والأسنان ، بعدها قم بغسل أسنانك بالماء



١٠- الليمون الأكثر انتشاراً من الفوائد الطبيعية لـ اصفرار الاسنان هو الليمون فهو رخيص الثمن ويحتوي على الكثير من الفيتامينات ، كما أنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة فيحمي اللثة وينظفها ويطهر الأسنان ويجعل للفم رائحة رائعة

طريقة الاستخدام اقطع نصف ليمونة ومررها على الصف العلوي والسفلي من الأسنان ، كرر هذه الطريقة مرة يومياً، مع استعمال معجون أسنان طوال اليوم ، أو كررها بمفردها مرتين صباحاً ومساءً قبل النوم.

الطريقة الثانية عمل عجينة من عصير الليمون والملح والكركم، الملح يطهر الفم ، ويقضي على الميكروبات ، يمكنكم استخدامه بمفرده أو استخدامه مع المكونات السابقة ، ودهن الخليط على اللثة والأسنان

١١- خل التفاح خل التفاح يفيد جداً لتفتيح اللون ، فاللون الذي اكتسبته من خلال الأطعمة أو التدخين يمكنك تغييره، عن طريق تغيير اللون الأصفر إلى لون وردي ، بعد المضمضة بملعقتين من خل التفاح إلى كوب من الماء الدافئ وغسل الأسنان به كل مساء.



١٢- الشكولاتة الداكنة تفيد الشيكولاتة صحة الأسنان ، كما تقضي على اصفرار الاسنان وهذا بسبب احتوائها على الثيوبرومين الذي يغير لون سطح الأسنان ويصبغها باللون الوردي.

١٣- أوراق الغار وهو ورقة عطرية تحتوي على الكثير من الفوائد العلاجية، فهو يساعد على التسكين من آلام الأسنان واللثة المتورمة ، كما أنه يساعد على معالجة اصفرار الاسنان ، عن طريق طحن أوراق الغار وخلطها بالماء الدافئ ودهن الأسنان واللثة وتركها لمدة ١٥ دقيقة.



علاج اصفرار الاسنان عند طبيب الأسنان

١-استخدام غسول الفم بيروكسيد الهيدروجين .

٢- ليزر الأسنان ، يضع الطبيب جل على أسنانك ويقوم بتسليط الأشعة عليه ، فتخترق أشعة الليزر مادة المينا وتغير من لون الأسنان.

٣- تعرض الأسنان للموجات فوق الصوتية ، الذبذبات التي تخرج من الجهاز تساعد على تنظيف الأسنان وإزالة البقع .

علاج اصفرار الاسنان بتغيير عاداتك اليومية

- قلل من تناول المشروبات الغازية.
- قلل من تناول المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل الشاي والقهوة. اللبان أو العلكة تساعد على تنظيف الأسنان من الطعام ، وحاول تناول اللبان الذي لا يحتوي على نسبة من السكريات .
- اشرب الماء بكثرة ، من ٦ إلى ٨ أكواب يوميا لتحسين وظائف الغدد وإفراز اللعاب. المضمضة بالماء قبل النوم يومياً، باستخدام الملح أو خل التفاح.
- تناول الخضراوت والفواكه التي تساعد على صحة الفم .
- استبدل الفرشاة كل ٣ شهور لتنظف أسنانك بشكل دائم.
- قلل من تناول الحلويات ، لأنها تسبب اصفرار الاسنان.
- استعمل الخيوط الطبية لتنظيف الأسنان.

أمور بسيطه تنفعك في الحياة اليوميه



عند وضع نصف حبة من الاسبيرين في الماء الذي ترتوي منه الزهره سيزيد من فتره حياتها وبقائها نظره

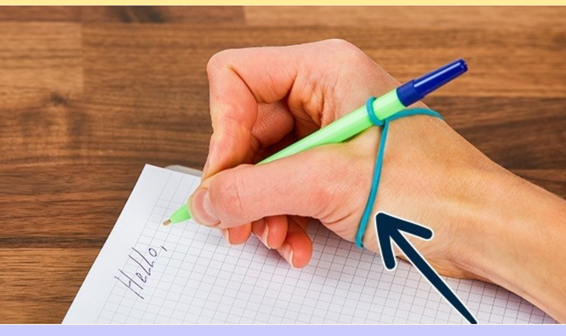






عند تعرض الملابس لبقعه زيت رشي البقعه بقليل من الملح وافركيها سيمتص الملح الشحوم الموجوده سيسهل ذلك غسلها والتخلص من بقعة الزيت نهائيا

اضافة القليل من مزيل اصباغ الاظافر الى علبة الصبغ الجافة سيجعل منها تبدو اكثر سيوله واكثر اشراقا ولكن يجب تجنب اضافه الكثير من المزيل حتى لا يؤدي الى تخفيف الصبغ



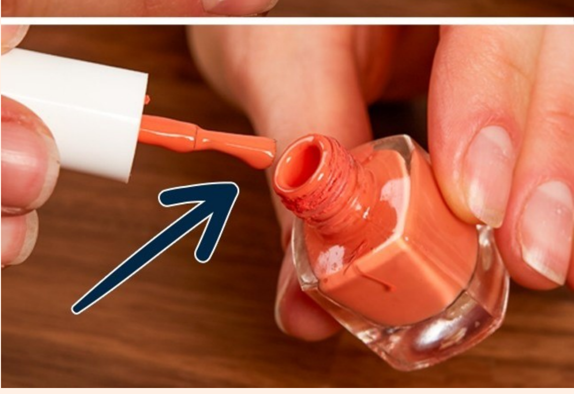
حتى تساعد على بقاء القلم بزاويه 180 درجه للحصول على خط واضح وجميل اربط القلم بمعصم اليد بواسطه شريط مطاطي لثباته تنفع هذه الطريقه الاطفال ايضا للمساعده على مسك القلم



يمكنك تنظيف الوعاء المحروق بسهوله عن طريق غلي الماء مع الملح فيه لمده 15 _ 20 دقيقه

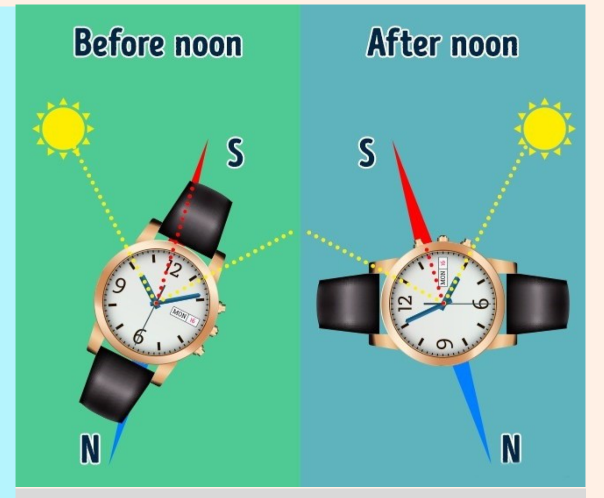












يمكنك تحديد الاتجاهات بواسطه ساعه اليد وذلك عند توجيه ميل الساعات باتجاة الشمس ورسم خط تصوري نحو الرقم 1 اتجاه الجنوب سيكون وسط المسافه بين ميل الساعات والساعه الواحده .





حتى لا يتفتت الخبز اثناء تقطيعه اغلي السكين بماء ساخن وقطع الخبز سيمنع ذلك دون تفتته حتى وان قطعته لشرائح رقيقه جدا



حتى لا تنفجر البيضه اثناء سلقها اضف اليها قليل من الملح اثناء السلق سيمنع الملح انفجار البيضه وسيزيد من سرعه سلقها وسهوله تقشيرها





الليمون مزيل جيد لاصباغ الاطعمه كالبنجر والتوت وغيرها من الاطعمه التي تترك اصباغها في اليد





عند ما تتعرض للسعات الحشرات او الجروح السطحيه او الخدوش بامكانك قطع قطعه بطاطا ووضعها على اللسعه البطاطا تقلل من الحكة والتهاب وتساعد على ترطيب الجرح، مما يزيد من سرعة الشفاء

لاصقة جديدة تولد طاقة من التعرق كافية لتشغيل مذياع

قوة التعرق

تمتد الطاقة المتجددة إلى آفاق جديدة أبعد من محطات الطاقة الشمسية وطاقة الرياح، إذ طُورت تقنية جديدة جعلت توليد طاقة نظيفة من أجسامنا أمرًا ممكنًا، إذ طور فريقٌ من الباحثين من جامعة كاليفورنيا سان دييجو لاصقةً جديدة تلتصق بالجلد مباشرةً وتجمع العرق لتوليد الطاقة. وولدت هذه اللاصقة طاقةً كافية لتشغيل مذياع وقال جوزيف وانج، وهو أحد أعضاء الفريق الذي طور التقنية، لدورية نيو ساينتيست «الآن نُوَلِّد مستويات مبهرة من الطاقة. إذ نستطيع توليد طاقة لتشغيل هاتفك النقال من تعرقك أثناء الركض.» وتتوفر معلومات إضافية عن هذه التقنية في دورية إنرجي آند إنفايرومنتال ساينس.



مولدات طاقة شخصية

لا يعد استخدام التعرق لتوليد طاقة كافية لتشغيل مذياع هو الهدف النهائي لهذه التقنية بالرغم من أن ذلك إنجازٌ كبير. وقالت ميريلا دي لورينزو من جامعة باث إن التطبيق الأكثر أهمية لهذه التقنية هو حساسات قابلة للارتداء تراقب الحالة الصحية للشخص، ويولد العرق طاقة كافية لاتصال هذه الحساسات بواسطة البلوتوث مع الهواتف الذكية، فنقرأ النتائج منها مباشرةً. ويمثل ذلك الارتباط الأمثل بين الصحة الشخصية وسلامة البيئة.

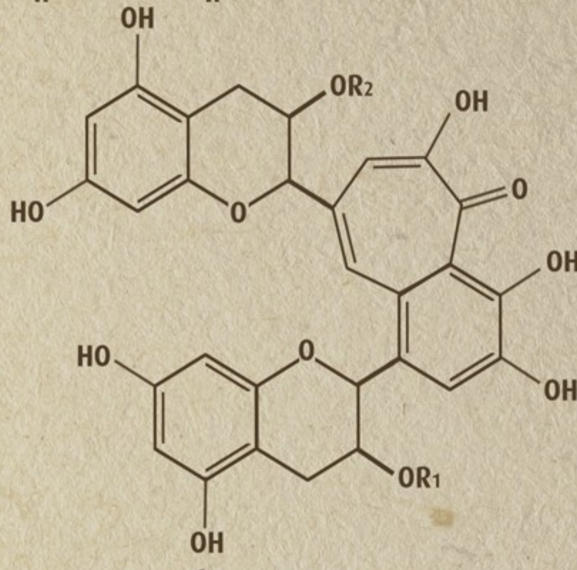
وتعمل أطراف متعددة على تطوير تقنيات أخرى تؤدي الوظيفة ذاتها وتحول البشر إلى محطات توليد طاقة، ومنها ما يطوره علماء في جامعة بيردو الأمريكية من نوع من الأقمشة مصمم بصورة خاصة ليولد الطاقة من حرارة الجسم. وتوجد أجهزة أخرى تستخدم الجسم كمصدر للطاقة بدلًا من استخدام مولدات الطاقة الخارجية.

لا تستهلك الأجهزة الشخصية كميات كبيرة من الطاقة ولكن هذا الاستهلاك يزيد بسبب استخدام هذه الأجهزة في جميع جوانب حياتنا، ولذلك فإن استخدام أجسامنا كمصدر للطاقة سيخفف جزءًا وإن كان صغيرًا ولكنه مهم من الاستهلاك العام للطاقة.

كيمياء الشاي



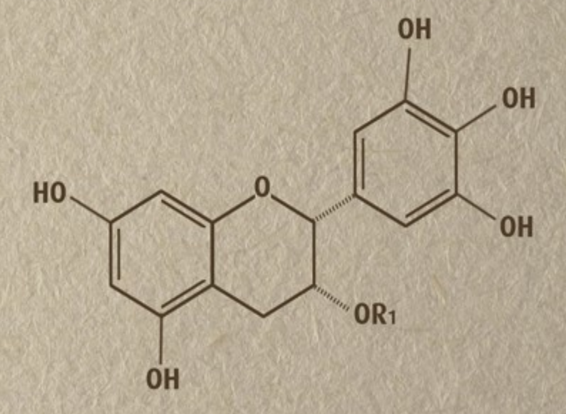
البوليفينول في الشاي



يتضمن فنجان الشاي المُرَكَز حوالي (240-180 mg) من مركبات البوليفينول والتي تسمى "مضادات الأكسدة".
مضادات الأكسدة هي التي تكوّن كُتَل بولي فينول الشاي الأسود.
تؤلف مركبات التيفلافين (3-5%) من الشاي الأسود وهي المسؤولة عن لونه (الأحمر البرتقالي).
اما (Thearubigins) فهي تشكل جزء كبير من البوليفينول وهي ذات بنية لا تزال غير معروفة بشكل كبير، ولكن يُعتَقَد بأنها تعطي الشاي مذاقه ولونه.



أثر الحليب على البوليفينول



إنَّ المركبات الموجودة في الشاي مُشتقة من مضادات الأكسدة التي تمتلك أثراً مضاداً للأكسدة على الجسم.
ويبين الباحثون بأنَّ هذا قد يكون مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية.
يمكن لبروتينات الكازين في الحليب أن ترتبط مع بوليفينول الشاي ويسبب منع للآثار المضادة للأكسدة. ولكنَّ الأبحاث عن هذه المادة مازالت متضاربة.

خرافات اللقاحات

يُعَدّ التلقيح واحدًا من أعظم إنجازات الطب الحديث. إلّا أنّ المعلومات المضلّلة والإشاعات وسياسات زرع الخوف أعادت الفرصة للأمراض التي يمكن الوقاية منها كي تظهر مجدَّدًا.

حقائق عن التلقيح:

يقترح مركز السيطرة على الأمراض الأمريكي خطّة لإعطاء 15 لقاحًا قبل بلوغ السنة الثانية من العمر.

التهاب الكبد الوبائي ب HepB	الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية MMR
المستديمة النزليّة النمط ب Hib	الخناق، والكزاز، والسعال الديكي اللاخلوي DTaP
الإنفلونزا IIV	فيروس شلل الأطفال المُعَطّل IPV
الفيروسة العجليّة RV	الحماق VAR
لقاح المكوّرات الرئويّة المتقارن PCV13	التهاب الكبد الوبائي أ HepA

تمر جميعًا بفحص دقيق قبل توزيعها للاستخدام البشري، وتُراقَب نتائجُ تطبيقها بإحكام عقب ذلك لضمان عدم حدوث أخطار صحيّة.




كم تبلغ كفاءة هذه اللقاحات في الوقاية من الأمراض؟

انخفاض في عدد الحالات المميتة
انخفاض في عدد الحالات

Diphteria
الخناق



,Poliomyeltis
paralytic
شلل الأطفال الشللي



Smallpox
الجدري



,Poliomyeltis
acute
شلل الأطفال الحاد



Measles
الحصبة



Rubella
الحصبة الألمانية



Invasive (Haemophilus
(influenza type b
المستديمة النزليّة
العدوائية النمط ب



Congenital rubella
syndrome
متلازمة الحصبة
الألمانية الخلقيّة



Mumps
النطاف



Tetanus
الكزاز



Pertussis
السعال الديكي



Hepatitis A
التهاب الكبد الوبائي أ



Varicella
الحماق



Acute hepatitis B
التهاب الكبد الوبائي
الحاد ب



Invasive
(pneumococcal disease)
أمراض المكوّرات
الرئوية العدوائيّة

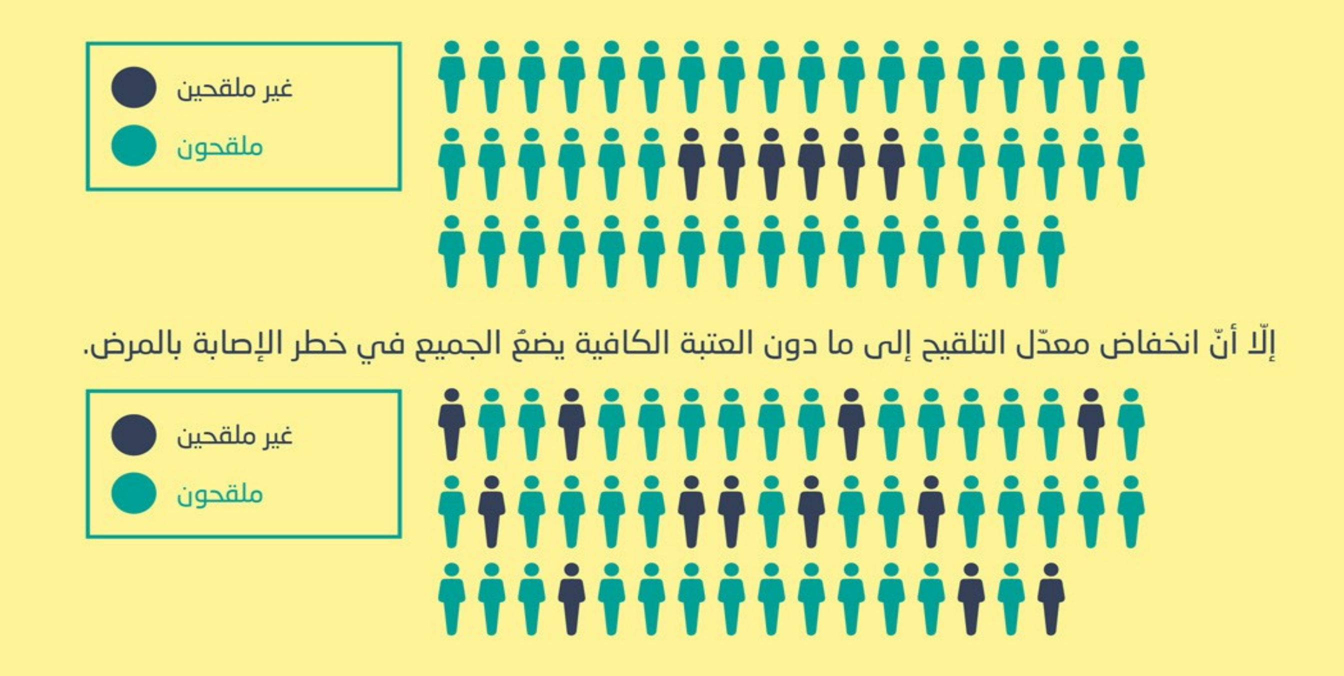


ماهي اللقاحات؟

تُعَدّ اللقاحات نُسخًا معدّلة وخاصّة من الأمراض، بعد نزع الأجزاء المسؤولة عن ظهور الأعراض أو تعطيلها. وتتيح اللقاحات للجسم التعرُّف على مستضدات المرض كي يستعدّ الجهاز المناعي لمكافحته عند الإصابة به في المستقبل، وذلك خلال عدة ساعات عادةً.

المناعة القطيعيّة

عندما يُلقَّح عدد كاف من السكّان، فإنّ الجميع يصبح محصّنًا لأنّ فرصة التقاء شخص غير مُمَنّع بشخص يحمل المرض تصبح ضئيلة جدًّا.



يمكن للأمراض أن تعود في حال انخفاض المناعة القطيعية

الحصبة

لم يواجه لقاح حملةً هجوميّةً كتلك التي واجهها لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية MMR. وشغل هذا اللقاح الأوساط الطبيّة بالجدل منذ أن نشر الطبيب البريطاني أندرو ويكفيلد في عام 1998 دراسةً في مجلة ذي لانسيت تقترح أنّ هذا اللقاح قد يؤدّي إلى مرض التوحّد.

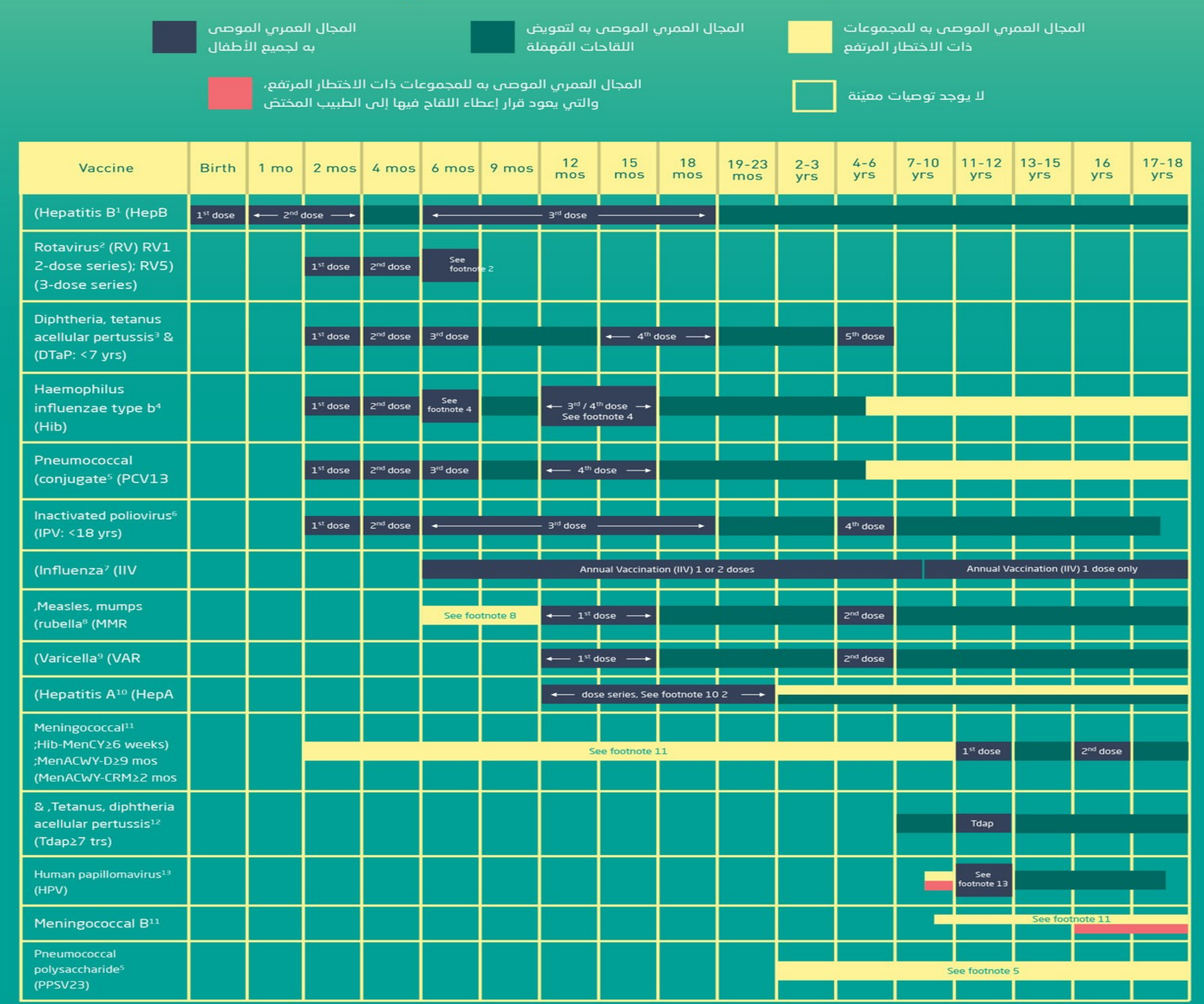
فصل اللقاحات عن بعضها

انتشرت شائعة أخرى دون أدلة تدعمها بأنّ إعطاء لقاحات عديدة في الوقت ذاته قد يرهق الجهاز المناعي عند الأطفال.

توصي خطة اللقاحات التي اقترحها مركز مكافحة الأمراض بإعطاء 10 لقاحات تحمي من 14 مرضًا عن بلوغ العام الثاني من العمر.

> تتيح هذه الخطّة إتمام التلقيح خلال العامين الأوّلين بأربع زيارات طبيّة فقط، وبخمس زيارات طبية عند بلوغ العام السادس من العمر.

> الخطط البديلة تتطلّب 12 زيارةً طبيّةً خلال العامين الأولين، و19 زيارةً طبيًّا عند بلوغ العام السادس من العمر.



المجال العمري الموصى به للقاحات في الحالات الخاصة

- المجال العمري الموصى به لجميع الأطفال
- المجال العمري الموصى به لتعويض اللقاحات المُهملة
- المجال العمري الموصى به للمجموعات ذات الاختطار المرتفع
- المجال العمري الموصى به للمجموعات ذات الاختطار المرتفع، والتي يعود قرار إعطاء اللقاح فيها إلى الطبيب المختصّ
- لا يوجد توصيات معيّنة

Vaccine	Birth	1 mo	2 mos	4 mos	6 mos	9 mos	12 mos	15 mos	18 mos	19-23 mos	2-3 yrs	4-6 yrs	7-10 yrs	11-12 yrs	13-15 yrs	16 yrs	17-18 yrs
(Hepatitis B[1] (HepB	1st dose	← 2nd dose →			← 3rd dose →												
Rotavirus[2] (RV) RV1 2-dose series); RV5) (3-dose series)			1st dose	2nd dose	See footnote 2												
Diphtheria, tetanus acellular pertussis[3] & (DTaP: <7 yrs)			1st dose	2nd dose	3rd dose			← 4th dose →				5th dose					
Haemophilus influenzae type b[4] (Hib)			1st dose	2nd dose	See footnote 4		← 3rd / 4th dose → See footnote 4										
Pneumococcal (conjugate[5] (PCV13			1st dose	2nd dose	3rd dose		← 4th dose →										
Inactivated poliovirus[6] (IPV: <18 yrs)			1st dose	2nd dose	← 3rd dose →							4th dose					
(Influenza[7] (IIV					Annual Vaccination (IIV) 1 or 2 doses								Annual Vaccination (IIV) 1 dose only				
,Measles, mumps (rubella[8] (MMR					See footnote 8		← 1st dose →					2nd dose					
(Varicella[9] (VAR							← 1st dose →					2nd dose					
(Hepatitis A[10] (HepA							← dose series, See footnote 10 2 →										
Meningococcal[11] ;Hib-MenCY≥6 weeks) ;MenACWY-D≥9 mos (MenACWY-CRM≥2 mos			See footnote 11											1st dose		2nd dose	
& ,Tetanus, diphtheria acellular pertussis[12] (Tdap≥7 trs)														Tdap			
Human papillomavirus[13] (HPV)														See footnote 13			
Meningococcal B[11]													See footnote 11				
Pneumococcal polysaccharide[5] (PPSV23)											See footnote 5						

يتعامل الجهاز المناعي عند الأطفال مع آلاف المستضدّات يوميًّا

لو أعطيت اللقاحات العشرة المطلوبة في جرعة واحدة، لاستهلكت أقلّ من 0.01 % فقط من قدرة الجهاز المناعي.


بالرغم من هذه المعطيات، يدعم 1% من الأطباء فكرة فصل اللقاحات عن بعضها بسبب الضغط الذي يواجهونه من أهالي الأطفال المؤمنين بضرورة فصل اللقاحات.

ينبغي ألّا يقود الضغط الشعبي والبيانات المزيّفة وأصحاب الشهادات الباطلة إلى تغيير سياسات الرعاية الطبيّة.

إذا استمرّت الشائعات عن مخاطر اللقاحات بالانتشار، فإنّنا معرّضون جميعًا لخطر عودة الأمراض التي يمكن الوقاية منها وقد تفتك بمجتمعاتنا مجدَّدًا.



حقائق قد لا تعرفها عن قانون حمورابي

في ذلك الوقت نادتني الآلهة، أنا حمورابي الخادم التي سُرّت من أعماله،و الذي كان عوناً لشعبه في الشدائد ، أن أمنع الأقوياء أن يظلموا الضعفاء و أنشر النور في الأرض " . هذا ما خطه الملك حمورابي في مقدمته عندما شرّع قوانينه في القرن الثامن عشر قبل الميلاد .فقام بصياغة قائمة من ٢٨٢ قانوناً حددت معايير العدالة لإمبراطوريته في بلاد ما بين النهرين. هذه القوانين حُفرت على عمود من الديوريت بطول حوالي مترين، فشملت كل تفاصيل الحياة من حقوق الملكية والسلوك الإجرامي والعبودية والطلاق، كما نصّت بعقاب قاسٍ لجميع من يتخلف عنها. لقد ساعدت هذه القوانين المشهورة التي تعود إلى ما قبل العهد التوراتي في صياغة شكل الحياة البابلية خلال عهد حمورابي، ولكن أثرها قد تردد منذ العصور القديمة وحتى آلاف السنين بعدها. و بالبحث و القراءة عن التاريخ المذهل لأهم إحدى تشريعات العصر القديم نكتشف إنها .

1- ليست أول قانون عرفته البشرية

غالباً ما تُعرف قوانين حمورابي على أنها أقدم قوانين مكتوبة في سجلات، غير أنها كانت مسبوقة بمجموعتين قديمتين من قوانين السلوك من حضارات الشرق الأوسط الأقدم ،وضعت من قبل الحاكم السومري أور نامو من مدينة أور، تعود إلى القرن الواحد والعشرين ق.م، كما تظهر الأدلة أيضاً أن قانون ليبيت عشتار السومري من مدينة إيسين قد نُصّ منذ حوالي قرنين قبل صعود حمورابي إلى السلطة. ومن الملفت للنظر أن الشريعتين تتشابهان إلى حد بعيد مع وصايا حمورابي في الأسلوب والمضمون، مما يُفسر بأن هذه القوانين جميعاً قد تأثرت ببعضها البعض أو قد تكون حصيلة تطور من مصادر متشابهة.


أورنامو أو أور انغور أو أور كور) حكم في الفترة (٢٠٤٧-٢٠٣٠ ق م) وهو مؤسس سلالة أور الثالثة في بلاد الرافدين كما أنه مؤسس أول شريعة قانونية في التاريخ التي سبقت شريعة الملك البابلي حمورابي بثلاثة قرون.

2-احتوت هذه القوانين على الكثير من أشكال العقاب الغريبة والمريعة

تعد قوانين حمورابي من أشهر الأمثلة على قاعدة "قانون الجزاء" وهو شكل من أشكال العدالة الإنتقامية عادة ما تكون مصحوبة بعبارة "العين بالعين". في هذا النظام، إذا كسر رجل عظمة رجل آخر مساوي له، تُكسر عظمة المعتدي بالمقابل. في هذه الأثناء كانت الجرائم الكبيرة غالباً ما تُقابل بأشكال مريعة من عقوبة الإعدام. إذا تم القبض على أم وابنها يقومان بسفاح القربى، يحرق الاثنان حتى الموت. إذا اشترك زوج من محبي المكائد في تدبير مؤامرة لقتل زوجاتهم، يعدم الاثنان بالخازوق. حتى الجرائم البسيطة نسبياً كانت لتكلف المعتدي مصيراً مرعباً. على سبيل المثال: إذا ضرب أحدهم أباه، يقضي القانون بقطع أيدي الابن.أما فيما يخص الجرائم التي لا يمكن إثباتها أو عدم إثباتها بالدليل الدامغ (كالإدعاء على السحرة)، كان القانون يسمح بتطبيق "المحاكمة بالتعذيب" وهي ممارسة غير معتادة حيث يتم وضع المتهم في ظروف مميتة كطريقة لتحديد براءته. كما ينص القانون على أن المتهم الذي يقفز في النهر ويغرق، تعود ملكية منزله إلى المتهِم. ولكن إذا أنقذت الآلهة الرجل الذي قفز في الماء (المتهَم) وسمحت له بالنجاة دون أذى، يتم إعدام المتهِم، وتعود ملكية منزله إلى المتهَم.

3- اختلفت القوانين بحسب الجنس أو الطبقة الاجتماعية

انحازت قوانين حمورابي للعدالة بشكل صارم، لكن غالباً ما ارتبطت هذه الصرامة بهوية كلاً من الجاني والضحية. في حين كان القانون يتضمن التالي : "الرجل الذي يكسر أسنان رجل مساوٍ له، تكسر أسنانه" كان القيام بنفس الجرم لرجل من طبقة أدنى يعاقب عليه بدفع غرامة. بعض القوانين كانت تنص على عقوبات أوضح من حيث التمييز الطبقي. إذا قتل رجل جارية حامل يعاقب بدفع غرامة مالية، ولكن إذا قتل حرة حامل يعاقب بقتل ابنته. نص القانون أيضاً على عقوبات للرجال والنساء فيما يخص الخيانة الزوجية. كان يحق للرجال علاقات زوجية متعددة مع الجواري والخادمات والأمات، لكن من يقوم بعلاقات غير شرعية مع عشيقات كان يقيد ويرمى في نهر الفرات مع عشيقاته .



حقائق قد لا تعرفها عن قانون حمورابي

4-وضع القانون حد أدنى لأجر العمال

يعد قانون حمورابي سابقاً لعهده بأبعاد مختلفة بحيث نص قوانين فيما يخص الطلاق، حقوق الملكية ومنع زواج الأقارب، ولكن لعل تشريع قانون يضمن حد أدنى لأجور العمال يكون الأكثر تطوراً. العديد من المراسيم في القانون ذكرت حرف ومهن معينة كما فرضت مقدار المال المدفوع للعمال. كان يضمن لعمال الحقول ورعاة الماشية أجر معين، عبارة عن "ثمانية غورات من القمح في السنة" كما كان حراث الأرض والبحارة يتلقون ستة غورات. في حين كان الأطباء يتقاضون خمس شيكلات لعلاج رجل حر من كسر في العظم أو إصابة أخرى، ولكنهم كانوا يتقاضون ثلاث شيكلات فقط لعلاج عبد محرر و شيكلين لعلاج عبد والشيكل ي عدد من الوحدات القديمة التي قد تعبر عن الوزن أو العملة ، وقد كان الاستخدام الأول هو في بلاد ما بين النهرين العراق حوالي 3000 سنة قبل الميلاد. وفي البداية، ربما يشير إلى الوزن الذي يعتمد على الشعير.حيث كان هذا حوالي 180 شيكل حبوب تمثل (11 غرام أو 0.35 أوقية). وقد كان الشيكل مشترك بين الشعوب .

5- يمثل القانون أحد أقدم أشكال "التسليم بالبراءة

بالرغم من سوء سمعة قوانين حمورابي بسبب ما تحتويه من عقوبات بربرية، كانت السباقة في وضع وصايا قانونية قيّمة لا تزال موجودة حتى اليوم. تعتبر وثائق حمورابي واحدة من أقدم الوثائق القانونية التي وضعت مذهب "بريء حتى تثبت إدانته". في الواقع، كان القانون قاسٍ فيما يخص مطالبة المتهِم بالإتيان بدليل عندما يقول : "إن تقدم أحدهم بالإبلاغ عن أي جريمة أمام الشيوخ، ولا يقوم بإثبات ما تقدم به، يعاقب بالإعدام في حال سبب إبلاغه إهانة كبيرة للمتهم." كما تضمن القانون شكلاً حديث للإجراءات القضائية. فمثلاً: عندما يحدث نزاع بين طرفين، كان البروتوكول يسمح لكلا الطرفين بعرض قضاياهم أمام قاضي وتقديم الأدلة والشهود التي تدعم موقف كل طرف.

6- لا يزال المؤرخون غير متأكدين من الدور الذي لعبه قانون حامورابي في الثقافة البابلية

تقدم قوانين حامورابي لمحة قيّمة عن الحياة اليومية في بابل القديمة وما قد كانت عليه، لكن تطبيق القانون في المجتمع البابلي مازال موضع نقاش. فقد تكون القوانين مجرد قائمة وصايا معدلة عن قوانين شمولية موجودة أصلاً من قبل حمورابي، لكن هناك احتمال أيضاً أن تكون قد صيغت كمجموعة قوانين جمعت من قضايا من الواقع. بعض المؤرخين ناقش فكرة ألا تكون هذه القوانين قد دخلت حيز التطبيق أساساً، وأنها مجرد جزء من دعاية ملكية اخترعت لتقديس حمورابي كحاكم عظيم. بكل الأحوال تم تطبيق القانون إنما هناك شك بسيط أن العمود الذي كتب عليه القانون قد كتب ليعرض للعامة. ينص القانون في الخاتمة على أن كل رجل يدخل في نزاع ما يمكنه قراءة قانونه بحيث "...يمكنه أن يجد مصائب، وقلبه سيكون مبتهجاً."

7- دامت القوانين حتى بعد احتلال بابل

بدأت إمبراطورية حمورابي بالتصدع بعد موته عام 1750 ق.م قبل أن تتفكك بشكل كامل عام 1595 ق.م، عندما قام جيش من الحيثيين بنهب بابل والسيطرة على خيراتها. على الرغم من هذا، أثبتت قوانين حمورابي تأثيراً فريداً حتى أنها استمرت كدليل قانوني في المنطقة لعدة قرون، بالرغم من تغير الحكم في بلاد الرافدين مراراً وتكراراً. كما يبدو أن نسخ القانون كان مهمة منتشرة أثناء التعليم في الكتّاب. وقد تم العثور على شظايا من قانون حمورابي مكتوبة على ألواح طينية تعود للقرن الخامس قبل الميلاد، أي بعد أكثر من 1000 عام من حكم حمورابي .

8- لم يتم إعادة اكتشاف القوانين حتى القرن العشرين.

كانت وصايا حمورابي حاجة بالنسبة للعالم القديم، لكن القوانين فيما بعد ضاعت في التاريخ ولم يتم إعادة اكتشافها حتى عام 1901، حيث قام فريق من المنقبين الفرنسيين بانتشال حجر الديوريت الشهير في مدينة سوسا التاريخية في إيران، إحدى مواقع الامبراطورية العيلامية. و يعتقد المؤرخون أن الملك العيلامي شوتروك-ناهونتي قام بسلب الحجر ذو الأربع أطنان ونقله إلى مدينة سوسا كغنيمة حرب أثناء الهجوم على مدينة سيبار البابلية خلال القرن الثاني عشر قبل الميلاد. يُقال أن شوتروك-ناهونتي قد محى عدة أعمدة من المغلم ليترك مساحة لنقوشاته الخاصة، لكن أية نصوص لم تضاف للمغلم.أما حالياً العمود محفوظ للعرض في متحف اللوفر في باريس.



مسله حورابي في متحف اللوفر وتتكون من مجموعة قوانين بابلية يبلغ عددها ٢٨٢ مادة قانونية على مسلة كبيرة أسطوانية الشكل



عشرة تطبيقات أندرويد مهمة لمن يعملون في مجال الكتابة والتحرير

ليس لدى الكاتب دائمًا الوقت الكافي للجلوس على مكتبه و مباشرة الكتابة، خاصةً عندما تأتي الفكرة بغتة على الطريق، أو بعد منتصف الليل في أكثر لحظة لم يرد لها أن تأتي، ولكن وجود الهواتف الذكية اليوم إلى جانبنا بشكل دائم أكثر من القلم و الورقة جعل المهمة أسهل قليلًا، فأصبح بإمكانك تدوين الأفكار في أي وقت تأتيك مباشرةً، بل وأيضًا إنجاز الكثير من الأعمال من الهاتف مباشرةً، فإذا كنت من مستخدمي هواتف أندرويد، فإليك هذه التطبيقات ستجعل حياتك وكتاباتك في متناول يديك في أي وقت.

WordPress

تطبيق منصة التدوين الأكثر استخدامًا على مستوى العالم يمكّنك من البدء على الفور بكتابة مقالاتك وتدويناتك في أي وقت باغتتك فكرة ما، بدون الحاجة إلى تسجيل الدخول من المتصفح وفقدان أي نص أو عمل قمت بإدخاله نتيجة توقف المتصفح عن العمل يتيح لك خيارات تخصيص ونشر جيد من الهاتف المحمول، ويمكّنك أيضًا من إدارة أكثر من مدونة من ذات التطبيق.

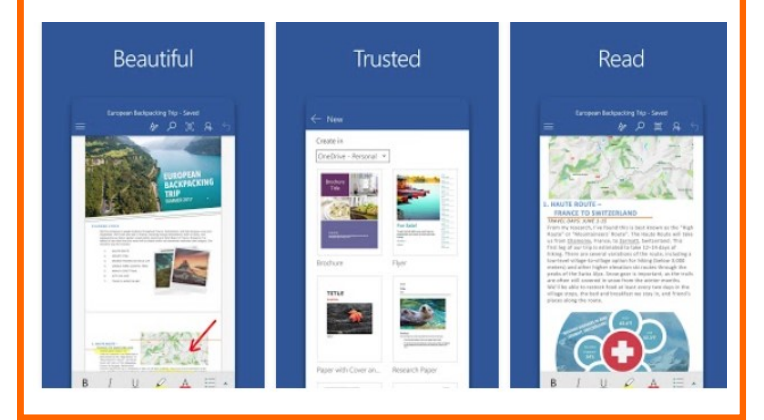
Evernote



هذا التطبيق يسمح لك بتدوين الملاحظات وتنظيمها، وتنسيقها وأكثر من ذلك بكثير. ميزة رئيسية فيه هي القدرة على قص صفحات الويب والصور وملفات PDF، كما يتزامن مع جهاز الكمبيوتر الخاص بك، مما يتيح لك مشاركة الملاحظات عبر جميع المنصّات و عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مما يجعله مثالي للعمل ضمن مجموعات.

Microsoft Word

برنامج الكتابة الأكثر قوةً وانتشارًا على مستوى العالم، يضم عددًا كبيرًا من الميزات، و يمكنك تعديل جميع مستندات Officeالقديمة والجديدة، وتعديل المستندات المرفقة برسائل البريد الإلكتروني.



DropBox

عند العمل على أجهزة متعددة، تصبح القدرة للوصول إلى الملفات ومتابعة العمل من أي جهاز كان أمرًا ضروريًا، والخدمات السحابية جعلت هذا الأمر في غاية السهولة، يمكنك من خلال Dropbox إنشاء ورفع ملفاتك من أي جهاز متصل بإنترنت، ومتابعة العمل على أنواع مختلفة من المستندات مثل النصوص والعروض التقديمية بإمكانك تخزين مستنداتك ومزامنتها بحساب مجاني، وبإمكانك شراء المزيد من المساحة في حال كان عملك يتطلب ذلك.



Monospace



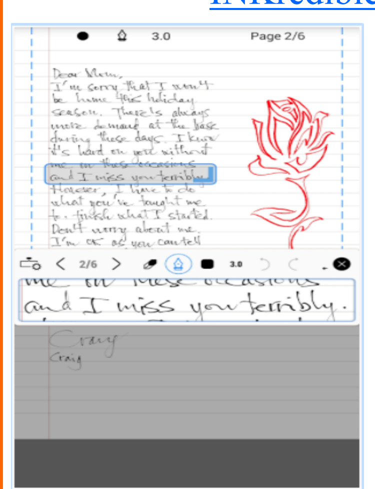
يقدم Monospace واحدةً من أفضل تجارب الاستخدام الخالية من التشويش، يمكّنك من القيام بالأساسيات مثل تعديل الخط من العريض المائل إلى الرصاصي، و الاقتباسات والتحكم بحجم الخط. Monospaceلا يحتوي على الزخارف و الميزات التي لا لزوم لها، و التي تساهم في تضخيم تطبيقات الكتابة الأخرى.

ColorNote



إذا كنت بحاجة إلى شيء أبسط من معالج النصوص التقليدية، يتيحColorNote لك تدوين الملاحظات السريعة و تلوينهم بألوان مختلفة للفرز و لتنظيم المشاريع الخاصة بك، كما يوفر ميزات الحماية بكلمة السر إذا كانت الملاحظات تحتوي على معلومات حساسة أو شخصية، ببساطة يمكنك وضع كلمة مرور على التطبيق أو الملاحظة للحماية ويمكنك حفظها على واجهة القائمة الرئيسية لهاتفك من خلال Widget متاح لذلك بالكثير من الخواص.

INKredible—Handwriting Note



يتيح لك تدوين الملاحظات المكتوبة بخط اليد. مطورو هذا التطبيق ابتكروا تجربة بسيطةً و عمليةً، و واجهة الاستخدام غير معقدة و سلسلة. يعمل بشكل أفضل على الأجهزة اللوحية مثل iPadبسبب شاشتها الواسعة.

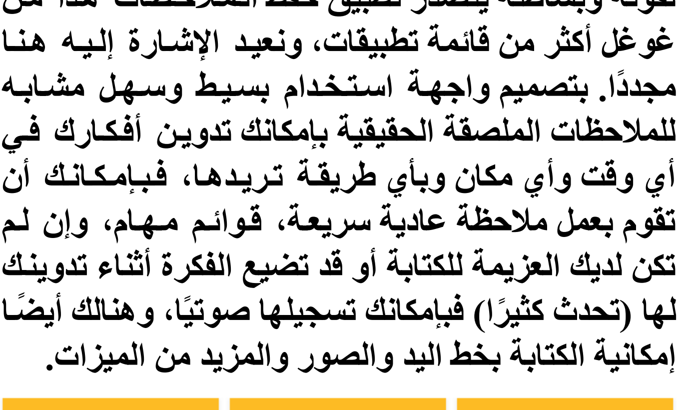
Writer Plus

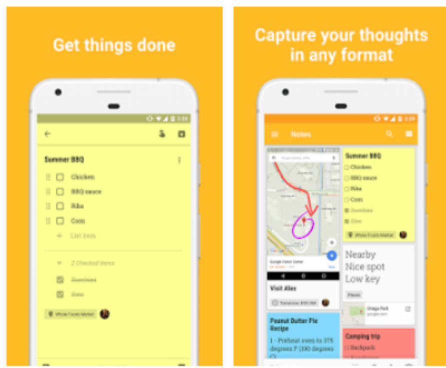


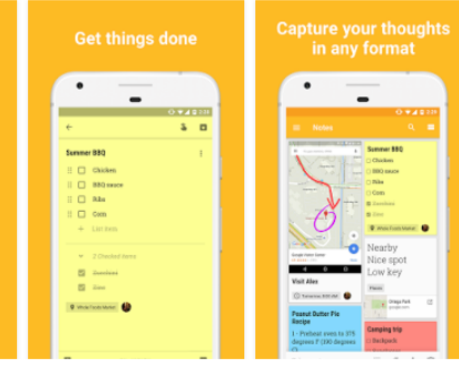
هو معالج كلمات بسيطة يمكنك من كتابة أفكارك. يحتوي Writer Plus على اختصارات لوحة المفاتيح مثل تراجع وإعادة، يمكنك أيضًا حفظ ومشاركة الملفات مع أصدقائك، مما يجعله مثالي للتعاون و التبادل.

Google Keep وقاموس Dictionary.com App

لقوته وبساطته يتصدر تطبيق حفظ الملاحظات هذا من غوغل أكثر من قائمة تطبيقات، ونعيد الإشارة إليه هنا مجددًا. بتصميم واجهة استخدام بسيط وسهل مشابه للملاحظات الملصقة الحقيقية بإمكانك تدوين أفكارك في أي وقت وأي مكان وبأي طريقة تريدها، فبإمكانك أن تقوم بعمل ملاحظة عادية سريعة، قوائم مهام، وإن لم تكن لديك العزيمة للكتابة أو قد تضيع الفكرة أثناء تدوينك لها (تحدث كثيرًا) فبإمكانك تسجيلها صوتيًا، وهنالك أيضًا إمكانية الكتابة بخط اليد والصور والمزيد من الميزات.





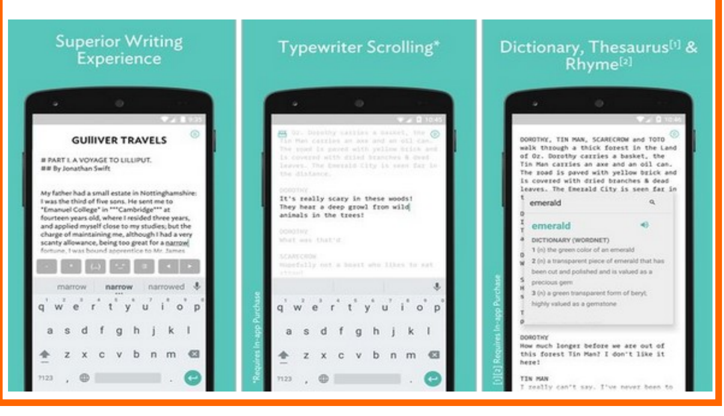


Dictionary.com App

حتى أفضل الكُتّاب يمكن أن يخطئوا إملائيًا. سواءً كنت تكتب بطريقة مهنية احترافية أو عادية، فالتحقق من الإملاء أو معنى أي كلمة أمر ضروري، وهذه مهمة سيساعدك عليها تطبيق Dictionary.comالذي يحتوي على ٢ مليون كلمة مع تعريفها ومرادفاتها.

JotterPad

يمكن أن يساعدك محرر النصوص العادي هذا على الكتابة أثناء التنقل. إنّه المفضل لدى الكُتّاب المبدعين بسبب أسلوبه البسيط، كما يتميز باحتوائه على قاموس.





من هي المرأة الأكثر جاذبية؟

من السهل جداً أن نضع على الوجه كل أنواع المستحضرات الطبية التجميلية وغيرها، ولكن هذا لا يكفي، فما المطلوب إذاً؟

المطلوب هو إظهار الوجه بالشكل الأفضل والأجمل في بعض الإحيان. وللإشارة فثمة وجوه تتمتع بملامح آسرة ولا تحتاج إلى ماكياج، ومن الأنسب هنا عدم استخدام مستحضرات التجميل وترك الطبيعة تؤدي مهمتها. وعند اللجوء إلى الماكياج في حالات أخرى، يجب معرفة أي ماكياج ينبغي اعتماده. وعموماً الرجل المتوازن يفضَل الماكياج الوسطي الذي يزيد من مفاتن المرأة ويضيء بشرة وجهها (من دون مبالغة) والاهم من ذلك، يبرز اون عينيها، ويقوي سلطان نظراتها. وأي ماكياج يخفف من اتقاد شرارات الفتنة الصادرة من عيني المرأة، ويقلل من تسلط نظراتها الجميلة الواعدة والذكية، يمنع انجذاب الرجل اليها... وما يقال عن ماكياج الوجه، يقال أيضاً عن تسريحة ولون الشعر.

إن على المرأة أن تزاوج بين لون شعرها ولون بشرتها ولون عينيها، مع بذل العناية الذكية لاختيار تسريحتها وتنفيذها.



أي لباس؟

على المرأة أن تعتني بملبسها وبمظهرها الخارجي، وليس ضرورياً أن ترتدي ثوباً باهظ الثمن، فهناك الكثير من الملابس عادية الثمن، التي تظهر جميلة على جسد المرأة. المهم هنا أن تختار ملابسها، لا من ناحية الثمن أو الموضة السائدة، بل من ناحية ما يليق بها أكثر ويجعلها تبدو اجمل. هذا مع ضرورة ألا تختار ملابس مثيرة بشكل فاضح، فهذه الملابس (ولو كنا نسميها مثيرة) إلا أنها تفقد الرجل الكثير من الأحاسيس والمشاعر الإيجابية، وتفقد المرأة الكثير من جنالها واحترامها وجاذبيتها.

العبق



رائحة المرأة مهمة كثيراً، وعليها أن تتعطر وتهتم برائحة جسدها، وأن تختارها جميلة خفيفة ملفتة وغير ثقيلة.

ويجب أن تعرف المرأة أن العطور لا تتكاشى كلها مع جميع النساء وبشراتهن، إذ أن لكل بشرة العطر الذي يناسبها ويزيد من اعجاب الرجل تجاهها. لذا نقول أنه لكل امرأة ولكل بشرة عطرها السحري.

إلى ذلك فلكل وقت ومناسبة عطرهما، كذلك ينبغي اعتماد عطر الصباح في السهرة، ولا عطر سهرة راقصة في الصباح... هنا تلعب ثقافة وذكاء وخبرة المراة الدور الأساسي.

اغراء الشفتين

تعتبر الشفاه من العناصر المهمة في جذب الرجل إلى المرأة، لذلك يجب أن تعرف المرأة كيف تزيد من جمال شفتيها، وتعرف كيف تستعمل أحمر شفاه يتناسب مع بشرتها ومع تكوين وحجم شفتيها، فليست الشفاه الضخمة والكبيرة هي الشفاه الفاتنة بالضرورة، وثمة شفاه تكون صغيرة وتثير الرجل. الأهم من ذلك أن يكون أحمر الشفاه متناسباً مع الوجه والبشرة(وخصوصاً النظرة). ويجب استعمال الشفاه بشكل أنثوي أنيق، أثناء الأكل والشرب والكلام، وخصوصاً أثناء التدخين، مع الابتعاد عن التصنّع والتقليد.



من هي المراءة الاكثر جاذبية



الشخصية الكلامية

يجب على المرأة أن تتكلم بطريقة جميلة، وجذابة، من ناحية اللفظ والمضمون والطريقة... فلا تتكلم بصوت عالٍ ولا بصوت خافت، بل تكون طبيعية بكلامها، وتشعر الرجل بهذه "الطبيعية" وبمستوى المضمون، وبشكل يتناسب مع كونها امرأة ويظهر أنوثتها بأجمل مظهر.

كذلك هناك المشية التي يجب أن تكون أنثوية هادئة متزنة وبعيدة عن التصنع والإثارة الرخيصة.

وهناك أيضاً التصرفات اليومية، في البيت، ومكان العمل، وفي المطعم ومع الآخرين... كل هذه العناصر نزيد أو تنقص ممن مدى جاذبية المرأة...



اللمسات النفسية

عندما نتكلم عن العناصر الخارجية والجسدية لا ينبغي أن نتجاهل عناصر أخرى لا تقل أهمية هي العناصر النفسية.

فالمرأة مخلوق متميز عن الرجل بسلوكياته ومشاعره المرهفة ونفسيته الخاصة، وحين تودّ جذب الرجل عليها ألا تخرج عن نفسيتها الأنثوية الطبيعية، ولا تتصنع بذلك أبداً. وينبغي على تصرفاتها وسلوكها البسيكولوجي أن يعبّرا دائماً عن المرأة وعن أنوثتها من دون زيادة ولا نقصان، فلا تكون حادة المزاج، ولا عالية الصوت، ولا متوترة الاعصاب، ولا قاسية الطبيعة، وتكون بعيدة كل البعد عن اللؤم والقسوة، وتتمتع بعاطفة مميزة ورقة واضحة وأحاسيس مرهفة وجياشة.

أذواق الرجال

عناصر جمال المرأة وعناصر جذب الرجل إليها تختلف حسب الرجال، وحسب المجتمعات...
فالرجال في مجتمعات أخرى ينجذبون إلى جمال قدم المرأة أو ساقيها، وهناك آخرون يحبون المرأة النحيفة، وآخرون يفضلون المرأة البدينة أو الممتلئة، وآخرون يفضلون صاحبة الشعر الطويل أو ربما صاحبة القصير، أو الاسود او الأشقر... كل هذه العناصر تجعل المراة دائماً في حيرة في ما عساها أن تفعل، وفي أي مظهر يجب أن تظهر حتى تجذب الرجل.

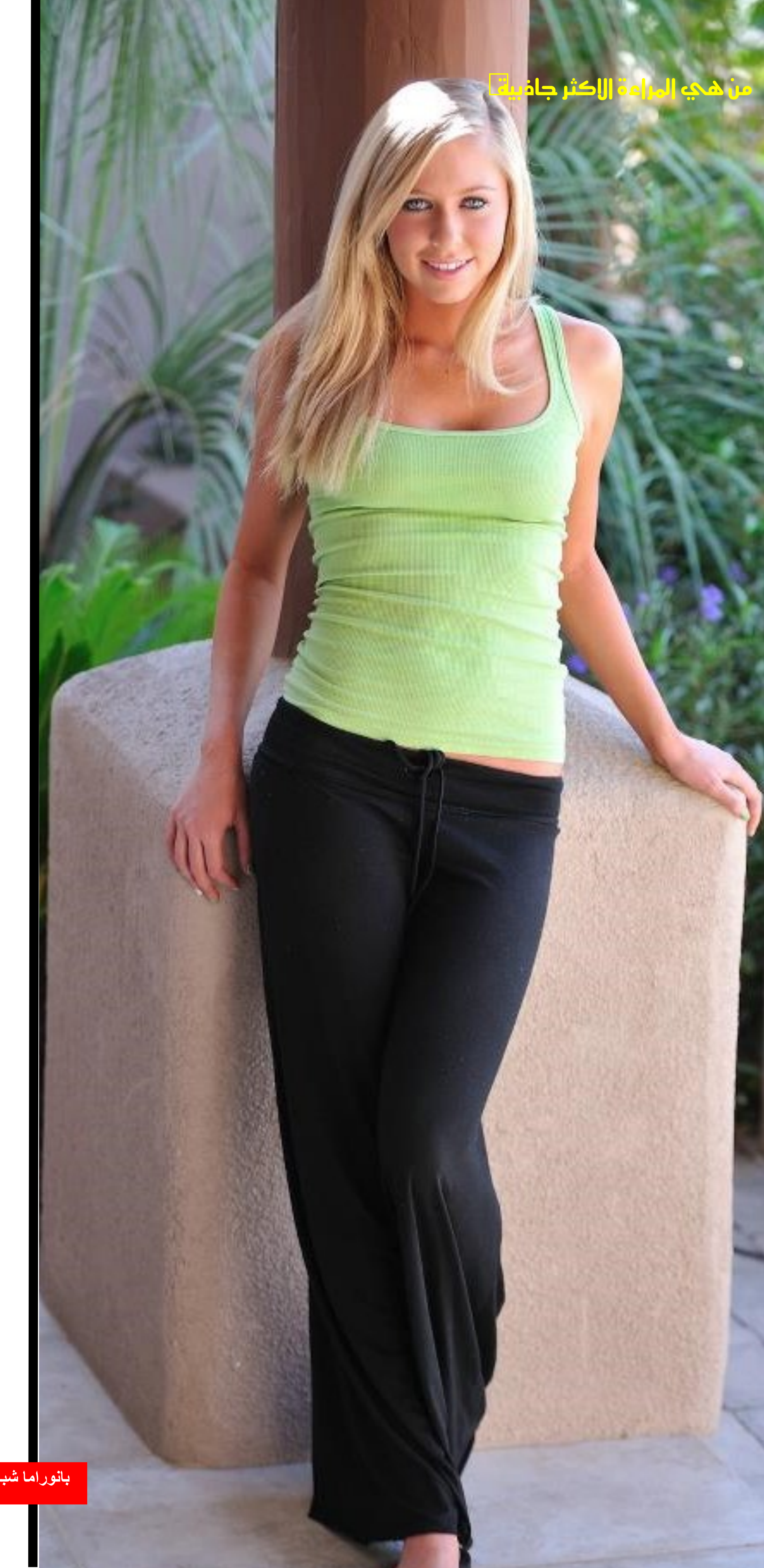
من هي؟

ختاماً، فالمرأة الأكثر جاذبية برأينا هي المرأة التي تظل طبيعية ضمن أنوثتها التي منحها إياها الله.

المرأة الذكية التي تعرف كيف تحافظ على ثوابت أنوثتها وكيف تحسّن مستواها بشكل سليم وغير مبتذل، فتعرف كيف تستعمل الماكياج والعطور والملابس، وتنتقي ما يناسبها منها.

وتعرف كيف تظهر بشخصية متوازنة، محببة، خفيفة، عاطفية، ذكية، مثقفة، مدركة، معطاءة وكريمة.

وهي كذلك التي تعرف كيف تستعمل عينيها لتعبّر عما يجول في خاطرها، وهي التي تلجأ إلى عناصر أنوثتها كلما واجهتها صعاب، أو كلما حاولت جذب و "اصطياد" أحدهم.



لا يتساوى البشر حتى في الشيخوخة. فثمة عوامل عدة تؤثر في الشيخوخة، ومنها العوامل الوراثية، والساعة البيولوجية الفردية، والعوامل الخارجية التي نتعرض لها... إلا أن الآلية البيولوجية تبقى هي نفسها عند الجميع...

كما هي حال كل أعضاء الجسم، تموت خلايا البشرة وتتجدد كل يوم. بعد عمر الثلاثين، يتباطأ هذا التجدد وتظهر علامات الشيخوخة. هكذا، ترتخي الأنسجة وتفقد حجمها، مما يعدّل مظهر تناسق

آلية الشيخوخة من الألف إلى الياء

الهرمونات والشيخوخة

عند النساء، تؤدي سن اليأس إلى تسارع مفاجئ في الشيخوخة. لنأخذ مثلاً الاستروجينات، هرمونات الأنوثة، المعروفة بقدرتها المرطبة. يرتفع معدلها كثيراً عند المرأة الحامل، لذلك تكشف هذه الأخيرة عن بشرة جميلة وشعر لامع وممتلئ.

لكن في سن اليأس، ينخفض معدل الاستروجين بشكل كبير ومفاجئ، وتظهر التأثيرات في البشرة والعظام والعضلات. بالفعل، تصبح البشرة أرق نظراً الى افتقادها ألياف الكولاجين والمرنين، وتخسر ليونتها، وتظهر فيها التجاعيد.

واللافت أن ارتخاء البشرة يتفاقم بفعل شيخوخة الطبقات السفلية من الجلد. كما يفضي ذوبان الأنسجة الدهنية إلى خسارة المظهر المشدود، ويحصل تبدل في الأحجام. عندئذ، نشعر أن بنية الوجه تتغير فعلاً.

إلا أن العوامل الوراثية، والتأثيرات الخارجية، وأسلوب العيش، والتوتر تؤثر في مدى فداحة هذه الأعراض، لذلك نلاحظ أن بعض الأشخاص يشيخون أكثر من غيرهم. تجدر الإشارة إلى أن البيئة مهمة بقدر التركيبة الفيزيولوجية في شيخوخة البشرة.

فقد تبين أن التدخين، والتعرض لأشعة الشمس، والتلوث، والتوتر يمكن أن تعدّل المخزون الوراثي لخلايا البشرة، وتؤثر في تكاثرها وتجعلها أكثر هشاشة. أما أسلوب العيش الصحي والغذاء المتوازن، فهما ركنان أساسيان في الحفاظ على الشباب الدائم.

ماذا عن الرجال؟

تكون بشرة الرجال أكثر سماكة من بشرة النساء بنحو ١٥ إلى ٢٠ في المئة، بفضل هرمون التستوستيرون، وهي بالتالي أكثر مقاومة.

فهذا الهرمون ينشط الغدد الدهنية، علماً أن الدهن يؤدي دوراً أساسياً في حماية البشرة. كما تكشف بشرة الرجال عن مرونة أكبر، علماً أن بصيلات الشعر تحافظ على كثافة طبقات البشرة، فيما الحلاقة تشجع على إنتاج الكولاجين وتحفز تجدد الخلايا.

لكن كما هي الحال عند النساء، تؤدي الساعة البيولوجية دوراً أيضاً. فبعد عمر الثلاثين، يحصل تباطؤ تدريجي في إنتاج التستوستيرون، بمعدل ١ في المئة تقريباً سنوياً.

هذا الهبوط في معدل الهرمونات أقل فداحة مما هو عند النساء، لذلك تتأخر شيخوخة البشرة مقارنة مع النساء.

لكن بعد ظهور التجاعيد في وجه الرجل، تصبح عميقة جداً ويبدو الارتخاء أكثر بروزاً.

ظهور البقع نتيجة تراكم أعوام من التعرض للتلوث وأشعة الشمس.
جزء من الدهن الموجود في الطبقات الداخلية للبشرة يتضاءل مع مرور الوقت وينزاح بفعل الجاذبية. هكذا، تظهر التجاعيد حول العينين والشفتين.

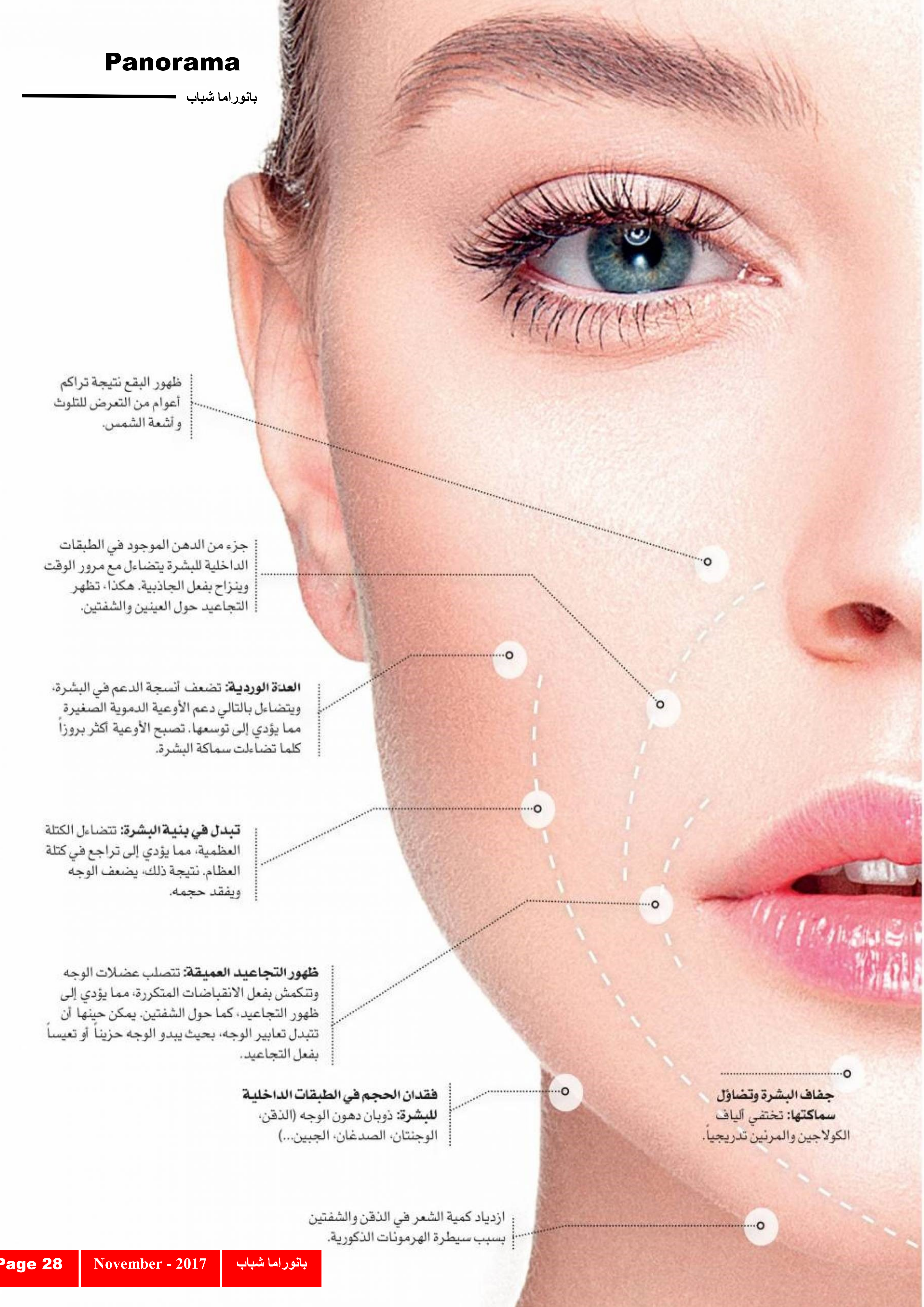
العدّة الوردية: تضعف أنسجة الدعم في البشرة، ويتضاءل بالتالي دعم الأوعية الدموية الصغيرة مما يؤدي إلى توسعها. تصبح الأوعية أكثر بروزاً كلما تضاءلت سماكة البشرة.

تبدل في بنية البشرة: تتضاءل الكتلة العظمية، مما يؤدي إلى تراجع في كتلة العظام. نتيجة ذلك، يضعف الوجه ويفقد حجمه.

ظهور التجاعيد العميقة: تتصلب عضلات الوجه وتنكمش بفعل الانقباضات المتكررة، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد، كما حول الشفتين. يمكن حينها أن تتبدل تعابير الوجه، بحيث يبدو الوجه حزيناً أو تعيساً بفعل التجاعيد.

فقدان الحجم في الطبقات الداخلية للبشرة:
ذوبان دهون الوجه (الذقن، الوجنتان، الصدغان، الجبين...)
ازدياد كمية الشعر في الذقن والشفتين بسبب سيطرة الهرمونات الذكورية.

جفاف البشرة وتضاؤل سماكتها: تختفي ألياف الكولاجين والمرنين تدريجياً.


ظهور البقع نتيجة تراكم أعوام من التعرض للتلوث وأشعة الشمس.
جزء من الدهن الموجود في الطبقات الداخلية للبشرة يتضاءل مع مرور الوقت وينزاح بفعل الجاذبية. هكذا، تظهر التجاعيد حول العينين والشفتين.
العدّة الوردية: تضعف أنسجة الدعم في البشرة، ويتضاءل بالتالي دعم الأوعية الدموية الصغيرة مما يؤدي إلى توسعها. تصبح الأوعية أكثر بروزاً كلما تضاءلت سماكة البشرة.
تبدل في بنية البشرة: تتضاءل الكتلة العظمية، مما يؤدي إلى تراجع في كتلة العظام. نتيجة ذلك، يضعف الوجه ويفقد حجمه.
ظهور التجاعيد العميقة: تتصلب عضلات الوجه وتنكمش بفعل الانقباضات المتكررة، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد، كما حول الشفتين. يمكن حينها أن تتبدل تعابير الوجه، بحيث يبدو الوجه حزيناً أو تعيساً بفعل التجاعيد.
فقدان الحجم في الطبقات الداخلية للبشرة: ذوبان دهون الوجه (الذقن، الوجنتان، الصدغان، الجبين...)
جفاف البشرة وتضاؤل سماكتها: تختفي ألياف الكولاجين والمرنين تدريجياً.
ازدياد كمية الشعر في الذقن والشفتين بسبب سيطرة الهرمونات الذكورية.



الخرافة في اللغة الحديثة هي المستملح الكذوب، وخرافة: اسمُ رجلٍ من بني عذرة أو من جهينة اختطفه الجنّ ثم رجع الى قومه فكان يحدثُ بأحاديث مما رأى يعجب منها الناس فكذبوه وقالوا: حديث خرافة.

فما هي الخرافة؟

الخرافة كلمة متداولة بين الناس في الأحاديث العادية، وهي تشير إلى الكذب، أو الخيال، أو البعد عن الواقع.

فالشخص الخرافي يستخدم آليات اسقاط عديدة ويحدد صلة بين حدثين أو بين كائن وحدث دون وجود أي سبب عقلي، ونفهم الخرافات على أنها محاولة تعويض من قبل أشخاصٍ يفتقرون إلى الثقة بالنفس.

زعم بعض الفلاسفة أنّ الاعتقاد الدّيني إذا لم يُبنَ على العقل كان حديث خرافة، فالعقل الخرافي مضاد للعقل العلمي.

يقول الفيلسوف الفرنسي فولتير: الرجل الخرافي هو الذي يحتال ليحول العبد الى طاغية.

الخرافة اعتقادٌ مغلوطٌ يستندُ إلى الجهلِ بطبيعة العالم من ناحية القوانين الفيزيائية وكيفيّة عمل الأمور في الكون أو من ناحية نقص المعرفة.

إنّ القوى العشوائية للطبيعة واضحة، ولطالما حاول الانسان السيطرة على قوى الطبيعة ومسألة الحياة والموت من خلال صناعة الأصوات والأدوات والطرق السحرية.

إن الخير والشر يحلُّ بِنَا بغير انتظام أو سبب. نحن نتخيل وجود أرواح أو قوى واضحة هي التي تتسبب لنا في حسن الحظ أو سوء الحظ.

العديد من الخرافات تطورت بيننا لأننا لم نعرف كيف نقيمها بالشكل الصحيح. على سبيل المثال، هناك العديد من الأمثلة عن التفكير الانتقائي والذي ربما يؤدي بِنَا الى الاعتقاد بالخرافة.

"لعنة بيليه" تضرب مثلاً على تلك الأنواع من الخرافة.

حسب أحد المواقع المكرسة لأسطورة الآلهة الهاوايية بيليه: معرفٌ لدى السُّكّان المحليين لجزيرة هاواي، أنّ هنالك لعنة تحل على الأشخاص الذين يأخذون من الحمم الصخرية لبركان بيليه. يقولون بان من يأخذ حجر فانه يأخذ شيء يخص بيليه وهذا يسبب له الحظ السيء. يقول النّاسُ أيضاً إن تلك اللعنة سببت الموت لأناس في العصور القديمة، لكن الآن يحصلون فقط على الحظ السيء.

كل يوم يستلم العاملون في منتزه براكين هاواي الوطني عدد من الصخور من الناس الذين يعيدونها للمنتزه لاعتقادهم بأنها سببت لهم الحظ السيء. العديد من أولئك الأشخاص يعتقدون أنّ هنالك رابط بين تلك الصخور وسوء الحظ الذي صاحبهم منذ أخذهم لتلك الصخور. بالطبع، إن الحظ السيء سيحدث لهم حتى وان لم يأخذوا أي صخرة من ذلك المنتزه

كما أن الرياضيون يستخدمون عادات خرافية إذ ينخرطون في طقوس غير عقلانية مثل عدم غسل ملابسهم بعد الفوز او الخسارة أو ارتداء أرقام معينة والبعض يرتدي تعويذات مثل ميدالية مقدسة حيث يعتقدون انها تجلب لهم الحظ.

المقامرون أيضاً معروفون بأنهم خرافيين، ويميلون للاعتقاد بأن هنالك آلات مراهنة او بائعين معينين سيجلبون لهم الحظ الجيد إذا ما قامروا معهم.

الاعتقاد بالخرافات واسع الانتشار عالمياً، لكل ثقافة معتقداتها غير المنطقية، لكن البعض منها تجاوز الحد حتى مع كوننا في القرن الواحد والعشرين، على سبيل المثال: الاعتقاد بالمنجمين لا زال واسع الانتشار في الهند، هذا البلد المليء بالخرافات.

الصينيون ايضاً يؤمنون بالخرافات، خصوصاً ما تعلق منها بالأرقام. بعض المقامرين الصينيين يتجنبون السكن في غرف فنادق تحمل أرقاماً معينة مثل" ٥٨" او الرقم "٤ "، ويختارون الغرف مع الأرقام الايجابية مثل رقم "١٨" او "٨٤"

كما أنّ الرقم أربعة هو رقم سيئ الحظ في اليابان وكوريا وهاواي.

يعد الاعتقاد بأن الخرزة الزرقاء ترد عيون الحساد من أكثر الخرافات انتشاراً في المنطقة العربية.

تقول إحدى الخرافات إن تعليق حدوة الحصان على مدخل البيت يجلب الحظ ويبعد الشر



عين الحسد أو عين الشيطان وهي عبارة عن نظرة حاسدة تؤمن بها العديد من الثقافات وبقدرتها على التسبب بالإصابات أو جلب الحظ السيئ للشخص الموجهة إليه هذهِ النظرة، لأسباب عديدة قد تكون حسداً أو كراهية أو

الرقم ١٣ يعتبر عدد غير محظوظ لبعض الناس في الولايات المتحدة والدول الغربية والبعض الآخر يعتبرون عدد محظوظا.

المعتقدات الخرافية تعطينا الوهم بالتحكم في الاحداث التي لا نفهمها، والتي نحاول السيطرة على الأشياء التي لا يعرف حتى ان تكون قابلة للرقابة.

ومما ادى الى انتشار وتطور الخرافات هيو زرع مفوم ان لدينا حلفاء غير مرئيين في السماء، الهواء والأرض، نستطيع أن ندعوهم عندما تسيء الأمور، وهم يعطوننا القدرة ويجعلوننا نشعر بأننا اقوياء، على الأقل حتى مجيء تسونامي آخر ليحصد أرواح آلاف قليلة من الناس الآمنين في غضون ساعات.

بالطبع، نحن أذكياء جداً لأننا نمتلك خرافات تفسر اخفاق وفشل خرافاتنا الأخرى، مثلاً إننا لم نقم بالطقوس بشكل صحيح أو أننا لا نمتلك الايمان الكاف أو أننا أشرار جداً لا نستحق الحماية.

وأخيراً نرى في بعض الأحيان أن الخرافات تحتوي على ذرة من الحقيقية.

على سبيل المثال، الاعتقاد بأن تجارب المرأة الحامل تظهر بشكل مباشر على طفلها اعتبرت خرافة منذ بداية القرن العشرين.

لكن أصبح من المسلم به تأثير التجارب المادية والعاطفية للأم على جنينها، وإذا كنت تعتقد أن الغجري الذي تنبأ بموتك عند الـ ٤٣ كان صادقاً، فإنّ قلقك وخوفك من هذا الامر قد يساهم بشكل كبير في موتك المبكر فعلا.

فالشخص الخرافي يشعر بأمان عالمه، في حين أن الشخص المشوش ينفصل عن عالمه ويضع نفسه خارج المجتمع الذي يدعمه.

علاقة الأسطورة بالخرافة

تستخدم كلمة « Fabula »اللاتينية الأصل والتي يقصد بها الخرافة في التعبير عن نفس المعنى الذي استخدمت فيه كلمة « Mythos »والتي يقصد بها الأسطورة ؛أي في الإشارة إلى قصة خيالية أو خرافية، وهذا المعنى نفسه موجود في الخرافة الإنجليزية أيضا. فالقصص التي تسرد أحداثا زائفة هي أشبه ما تكون بالخرافة ويمكن أن يطلق عليه (كذبة خرافية). أما القصص التثقيفية والخيالية كالقصص التي كتبها أيسوبوس «Aesop» فيطلق عليها خرافات. وقد يقابل هذا كله الأساطير الأصلية التي لا تفسر على أنها قصصا خيالية أو غير حقيقية.

ولم تكن كلمة موثوس والتي يقصد بها الأسطورة عند اليونان في بداية أمرها-إذا عدنا إلى أصلها الإشتقاقي-سوى كلمة عادية جدا ومعناها الحكاية Récitأو السرد Narrationأو ما يحكى في الأسواق. وكانت تتعلق بنسب الآلهة والأبطال كما ذكرنا من قبل في تعريف الأسطورة، أو تحكى جملة الأوامر التي يأمر بها الملك أو الإله مثلما كانت تحكيها الطقوس تمثيلا بالإيماء والإشارة. وكانت تعنى عند أرسطو حبكة الرواية أو بناءها والكلمة التي تقابله عند الفرنسيين الآن هي Fableبمعنى الخرافة.

فتاة المستحيل

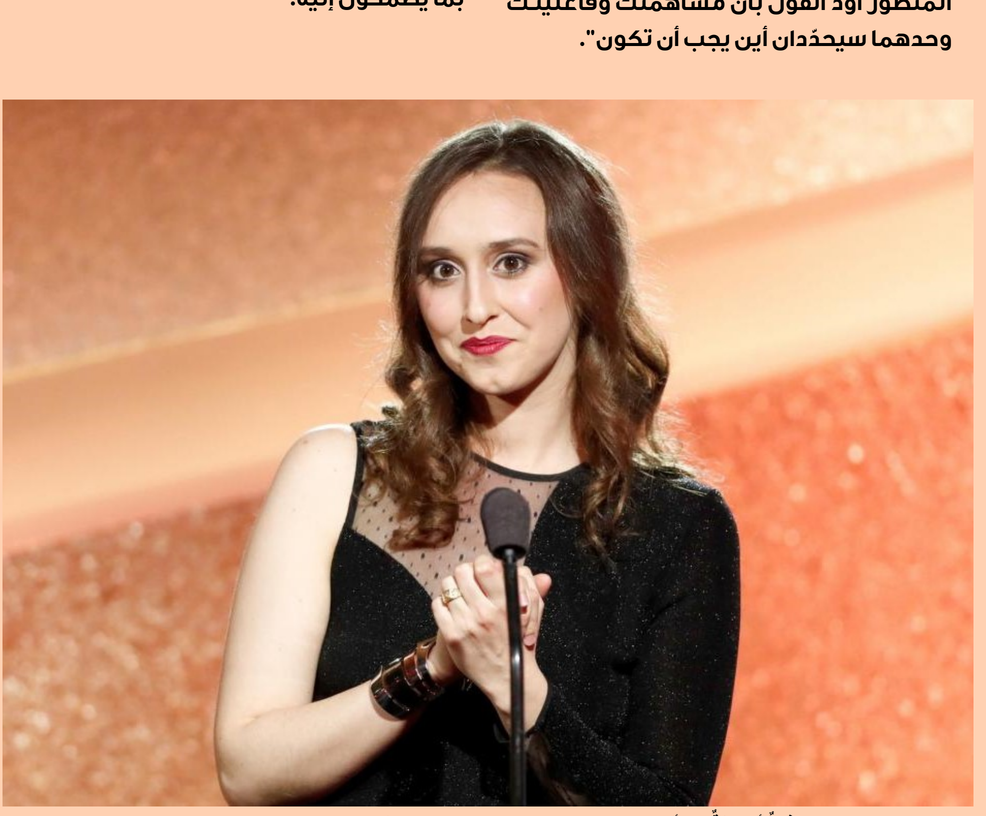
"The sky is not the limit"

صابرينا باستيريسكي، فتاةٌ أمريكيّةٌ من أصلٍ كوبيّ، من مواليد عام 1993، شيكاغو.
بدأ شغفها بالطّائرات ومحرّكاتها في مرحلةٍ عمريّةٍ مبكّرة، فعندما كان عمرها تسع سنوات فقط الوقت الّذي كان أكبر همّ للأطفال هو واجبهم المدرسيّ فقد كانت صابرينا تأخذ دروساً في التّحليق بالطّائرات وتمكّنت في عامها الرّابع عشر -وبعد عمل استمرّ لمدّة عامين- من بناء طائرة بنفسها لتحلّق بها لاحقاً فوق خطّ الشّاطئ لبحيرة ميتشيغان، وقامت بتقديم هذا العمل لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا
MIT (Massachusetts Institute of Technology)
على هيئة نموذجٍ لطائرةٍ خفيفةٍ بمحرّكٍ واحد، صمّمته بنفسها في كراج أبيها الخاصّ في شيكاغو.
وخلال سنواتٍ ثلاث، تخرّجت صابرينا من المعهد بدرجة ممتاز وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها طالبٌ في هذا المعهد وكانت بذلك أوّل فتاة تتخرّج من المعهد بهذه الدّرجة في هذا العمر، وعقب تخرّجها أصبحت باستيريسكي موضع اهتمام الكثير من المؤسّسات والمراكز العلميّة العالميّة، حيث تلقّت عروض عملٍ عديدة، وساهمت بالعديد من الأبحاث العلميّة في مختلف المؤسّسات والوكالات منها: وكالة "ناسا" للأبحاث الفضائيّة، المنظّمة الأوروبيّة للأبحاث النّوويّة، شركة بلو أوريجن للفضاء والطّيران، مركز قوانين الطّبيعة الأساسيّ في مدينة ماساتشوستس، بالإضافة إلى عروض عملٍ من مؤسّس موقع
amazon.comالسيّد جيف بيزوس.
فتاة الـ 23 عاماً المرشّحة حاليّاً للحصول على شهادة الدّكتوراه من جامعة هارفرد الأمريكيّة بإشراف الدكتور "آندرو سترومنغر"، وتهتمّ أبحاثها بأكثر مواضيع الفيزياء تعقيداً (الثّقوب السوداء ونظريّة الأوتار الفائقة)، كما وتسعى إلى تفسير نظريّة الجاذبيّة الأرضيّة وذلك باستخدام الآلات الكميّة الحديثة، وغيرها من الأبحاث الّتي فتحت أمامها آفاقاً جديدة، ونالت من خلالها العديد من الجوائز من عدّة مراكز وجامعاتٍ وملتقياتٍ منها: جائزة "الالتزام الدّراسي" من معهد MITعام (2010)، وجائزة "بحث الشّباب" من قبل ملتقى ليندو السّنويّ وذلك في عام (2012)، وفي عام (2016) حصلت على جائزة "الفيزيائيّ الصّاعد" من معهد MIT، وكذلك على شهادة "عضو أساسيّ" في مؤسّسة هرتز عام (2015)، وغيرها الكثير.

بالإضافة إلى ذلك فقد حازت باستيريسكي على امتيازاتٍ وألقاب كثيرة، ففي مجلّة العلوم الأمريكيّة صنّفت من أفضل ثلاثين شخصيّة علميّة في عام (2012)، كما نالت الشّرف ذاته من مجلة فوربس باختيارها كأفضل نجمٍ علميّ وذلك في عامي 2015 و2017.
كما ظهرت في العديد من الصّحف وأغلفة المجلّات، على رأسها صحيفة "شيكاغو تريبيون" الأمريكيّة بعنوان "فتاة استثنائيّة" وذلك في حوار لها مع الصّحفي أليسون بوين وكان أحد أهمّ التّساؤلات الّتي طرحت عليها: "ماذا بعد حصولك على شهادة الدّكتوراه في علم الفيزياء؟ هل هنا يتوقّف طموح باستيريسكي؟".
أجابت بقولها: "في الوقت الحاليّ، لا أريد التّركيز سوى في شهادة الدّكتوراه، أمّا من وجهة نظري، فعلم الفيزياء هو أساس العلوم الأخرى وركيزتها، لذلك نرى أن علم الأحياء يعتمد على الكيمياء والّتي بدورها تعتمد بشكل رئيسيٍ على الفيزياء، الأمر ذاته تستطيع تطبيقه في شؤون حياتك، فإذا تمكّنت من تبسيط الأشياء وفهمها جيّداً، ستكون لك القدرة الكافية لتوظيفها بأفضل شكلٍ ممكن، وأن تمتلك طموحاً لترى إلى أين تستطيع الذّهاب، فهذا أمرٌ رائع، من هذا المنظور أودّ القول بأنّ مساهمتك وفاعليّتك وحدهما سيحدّدان أين يجب أن تكون".



بالإضافة إلى ذلك، فقد أكّدت باستيريسكي في إحدى مقابلاتها أنّها لا تملك أيّاً من مواقع التّواصل الاجتماعي، لذلك يمكنكم الاطّلاع على كافّة معلوماتها الموثوقة وآخر إنجازاتها وأبحاثها العلميّة عبر موقعها الخاص .
physicsgirl.com
الفتاة الّتي لُقّبَت -في إحدى الأوراق المنشورة من قبل ستيفن هوكينغ- بأينشتاين الجديد والّتي أكّدت من خلال إنجازاتها أن لا شيء مستحيل "كما تعلّمت من والديها" وأنّ بإمكان الجميع الوصول إلى أهدافهم وإلى مواقع مذهلة بالعمل المتواصل وإيمانهم بما يطمحون إليه.



صابرينا باستيريسكي، فتاةٌ أمريكيّةٌ من أصلٍ كوبيّ، من مواليد عام ١٩٩٣، شيكاغو.

12 امرأة مذهلة حققن إنجازات في العلم







1 ماري كوري

عالمة فيزيائية

كانت البولندية كوري عالمة في مجالَي الفيزياء والكيمياء رائدة في دراسة النشاط الإشعاعي. اكتشفت ماري، مع زوجها بيير كوري، عنصرَي البولونيوم الراديوم، وأصبحت أول سيدة تفوز بجائزة نوبل في الفيزياء عام 1903. كما فازت بالجائزة للمرة الثانية في مجال الكيمياء عام 1911، وبهذا تكون أول عالمة تفوز بجائزة نوبل لمرّتين.

2 ماكسين سينجر

اختصاصية بالبيولوجيا الجزيئية

ماكسين سينجر هي عالمة أمريكية في مجال البيولوجيا الجزيئية ومنظّمة لشؤون البحث العلمي. ساهمت في كشف أسرار الشيفرة الوراثية وحفّزت على إجراء نقاشات تتعلّق بالنواحي الأخلاقية لبحوث الحمض النووي منقوص الأوكسجين (DNA) والهندسة الوراثية.

3 جوسلين بيل بيرنيل

عالمة فلكية

جوسلين بيل بيرنيل هي عالمة في مجال الفيزياء الفلكية من شمال إيرلندا، وهي أول من اكتشف النجوم النابضة (أجرام سماوية تشعّ نبضاتٍ كهرومغناطيسية على فترات منتظمة) أثناء دراستها للدكتوراه في جامعة كامبردج. وبالرغم من مشاهدتها النجوم النابضة الأربعة الأولى التي اكتُشِفَت آنذاك، إلا أنها لم تكن من ضمن الفريق الذي فاز بجائزة نوبل عن ذلك الاكتشاف.



4 ليز مايْتنَر

عالمة فيزيائية

ليز مايْتنَر، التي تُعرَف ب "أم القنبلة الذرّية" هي عالمة فيزياء نمساوية، ولاحقاً حصلت على الجنسية السويدية. اكتشفت مع زميلها أوتو هان Otto Hahn الانشطار النووي، وبذلك فاز هان بجائزة نوبل عن الاكتشاف، في حين لم تحصل مايتنر على شيء. وقد سُمّي العنصر رقم 109 بإسم meitnerium (مايتنيريوم)، تيمُّناً بها.



5 ريتا ليفي

اختصاصية بالعلوم العصبية

ريتا ليفي مونتالتشيني هي عالمة أعصاب إيطالية، حصلت بالمشاركة مع زميلها ستانلي كوهين، على جائزة نوبل في الفيزيولوجيا والطب لعام 1986، عن اكتشافها لعامل النموّ العصبي.



6 شيرلي آن جاكسون

عالمة فيزيائية

شيرلي آن جاكسون هي عالمة أمريكية في مجال الفيزياء النظرية، وهي الرئيسة الثامنة عشرة لمعهد Rensselaer Polytechnic. ساعد عملها لصالح مختبرات Bell في جعل كل من معرفة هوية المتّصل وخدمة لمكالمة المنتظَرة أمراً ممكناً. كما كانت جاكسون أول أمريكية من أصل إفريقي تحصل على درجة الدكتوراه من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا.



7 ماي جيمسون

رائدة فضاء

ماي جيميسون هي عالمة فيزياء أمريكية، وأول امرأة أمريكيةٍ من أصل إفريقي تسافر إلى الفضاء على متن المكوك الفضائي إنديفور Endeavour في أيلول (سبتمبر) من عام 1992. بعد مغادرتها لوكالة ناسا تركّز عملها على التفاعل القائم بين العلوم الاجتماعية والتكنولوجيا



8 ريتشل كارسون

عالمة أحياء بحرية

ريتشل كارسون هي عالمة أحياء بحرية مريكية، تدعو للحفاظ على الموارد الطبيعية. كتبت كتاب الربيع الصامت "Silent Spring" الذي يتحدّث عن مخاطر المبيدات. ساعدت في إطلاق الحركة العالمية للحفاظ على البيئة.



9 جين غودال

اختصاصية بعلم الرئيسيّات

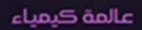
جين غودال هي عالمة بريطانية في مجال الرئيسيات (حيوانات كالقردة والنسانيس) وعلم الأعراق وعلم الإنسان. وهي سفيرة الأمم المتحدة للسلام، حيث غيرت الدراسات التي أجرتها في تنزانيا حول سلوك الشمبانزي وحياته الاجتماعية من نظرتنا عن سلوك أفراد رتبة الرئيسيّات.



10 باربارا ماك كلينتوك

اختصاصية بالوراثيّات الخَلَويّة

باربارا ماك كلينتوك هي رائدة أمريكية في مجال الأبحاث الوراثية، وواحدة من علماء الوراثيات الخلوية المُبرّزين على مستوى العالم. فازت ماك كلينتوك بجائزة نوبل في الفيزيولوجيا والطب عام 1983 عن عملها في التحويل الوراثي (genetic transposition).



11 روزاليند فرانكلين

عالمة كيمياء

روزاليندا فرانكلين هي عالمة بريطانية في مجال الفيزياء الحيوية وعلم البلّورات بالأشعّة السينية، حيث ساعدت في اكتشاف هيئة جزيئة ال DNA. وقد استعان العالمان جيمس واتسون وفرانسيس كريك بعملها لصنع نموذجهما المعروف لجزيئة ال DNA عام 1953.

12 ماريا ميتشل

عالمة فلكية

ماريا ميتشل هي عالمة فلكية أمريكية. اكتشفت عام 1847 -باستخدام التلسكوب- مذنبا بات يُدعى إثر ذلك باسم "مذنب الآنسة ميتشل". وكانت ميتشل أول امرأة تصبح عضوة في الأكاديمية الأمريكية للفنون والعلوم.



تمثالُ الأوسكار: فارسٌ من ذَهَبْ

يرمز تمثالُ الأوسكار للجوائزِ التي تمنَحُها أكاديمية فنون وعلوم الصور المتحركة وكانَ مديرَ قِسمِ الفنون في الشّركة الأمريكية سِيدرك غيبنز، أوّلَ من قدّمَ التصميم الأوليّ للتّمثال، حيثُ ابتكرَ تمثالاً صغيراً لفارسٍ يقفُ على شريطٍ سينمائيٍ مُدوّرٍ ويحملُ في يدِهِ سيفَ محارب، وقامت الأكاديمية فيما بعد بالطّلب منَ النّحات جورج ستانلي من لوس أنجلس أن ينحتَ التصميم بثلاثةِ أبعاد وعلى إثْرِها كانت ولادةُ التّمثال الصّغير الأكثر شُهرةً حول العالم.

فارسٌ يدعى أوسكار :-

يُطلق على التمثال "جائزة الأكاديمية للاستحقاق" كاسمٍ رسميّ إلا أنه يُعرف أكثر بلقبِ أوسكار. وبالرغم من أنّ أصل هذه التسميةِ غير واضحٍ تماماً، حيث تقولُ قصةٌ شهيرةٌ أن أمينة المكتبة في الأكاديمية مارغريت هيريك وعند رؤيتها للتّمثال لأوّلِ مرّة أشارت إلى أنّهُ يشبهُ عمّها أوسكار، ولم تتبنَّى الأكاديمية هذا الاسم رسمياً حتى عام 1939.

يبلغُ طولُ التمثال ثلاثة عشرة إنشاً ونصف (34 سم) ويزِنُ ثماني باوندات ونصف (3.85 كغ)، ويقف على شريطٍ سينمائيٍ يحوي خمسَ حلقاتٍ ترمزُ لفئاتِ السينما الخمس الأساسية: الممثلين، المخرجين، المنتجين، التقنيين والكتّاب. وبالرغم من أن التمثال حافظَ على تصميمِهِ الأصليّ، تبدّل حجمُ قاعدَتِهِ حتّى عام 1945 حيثُ تمّ اعتمادُ المِقياس الحالي

صُنعت تماثيل الأوسكار التي قُدمت في الحفلات الأولى للمناسبة من البرونز المطليّ بالذّهب، وفي غضونِ بضعِ سنوات تمّ التّخلي عن البرونز لصالحِ معدنِ البريتانيا وهوَ عِبارة عن سبيكة مثل البيوتر (أشابة معدنية من القصدير والرصاص)

يتمّ بعدَ ذلك طليِها بالنّحاسِ والفِضّةِ الألمانية وأخيراً بذهب 24 قيراط. ونظراً لنقصِ المعادن في الحربِ العالميّة الثّانية تمّ صُنعُ التماثيل من الجبسِ المطليّ لمدّةِ ثلاثِ سنوات، وفي أعقابِ الحربِ دعتِ الأكاديمية متلقّي الجوائز لاستبدال تماثيل الجبس لديهم بأُخرى معدنيّة مطليّة بالذّهَب

ولمنعِ المعلومات التي تُحدِّدُ الفائزين بجوائزِ الأوسكار من التسرُّبِ قبلَ الحفل، تُقدّمُ التماثيلُ بلوحاتٍ فارغةٍ في قاعدةِ التمثال، وحتى عام 2010 كان من المتوقع أن يُعيدَ الفائزون التماثيلَ إلى الأكاديمية والانتظار لعدة أسابيعٍ لنقش أسمائهم عليها

إلا أنه ومنذ العام 2010 أصبح للفائزين الخيار بأن تُنقش أسماءهم على التماثيل في حفلةٍ مخصصةٍ لذلك بعدَ المناسبةِ مُباشرةً.

وفي ذاك العام قامت شركة R.S Owens بصنع 197 لوحة تحملُ أسماء الفائزين المرشّحين للجوائز والمُحتمَلِ فوزُهم قبلَ الحفل، ومن ثمّ قامت بإعادة تدوير ما يقارِبُ الـ175 لوحة للمرشّحين الذين لم يفوزوا. تحملُ اللّوحات الاسم، الفِئة، اسمُ الفلم، والعام

منذُ المرّةِ الأولى التي تمّ تقديم هذه الجائزة فيها في عام 1929، تمّ منحُ ما يُقارب الـ 2947 تمثالاً، ويتم صبّ وصقل التماثيل في كانون الثاني من كلِّ عام قبلَ شهرٍ تقريباً من الحفل الذي يُقام في شباط



"اغتصاب بروزربينا": كيف يتحول الفن إلى حقيقة..!

البشر مخلوقات عجيبة فعلاً، فهي قادرة على صنع المعجزات وإبهارنا بإنجازات تتخطى حدود الخيال وتقترب من المثالية!

يكفي أن ننظر إلى الأعمال الفنية لبعض الفنانين العالميين وخاصة النحاتين منهم الذين استطاعوا أنٍ يجعلوا من منحوتاتهم، المصنوعة من مادة الرخام أو النحاس أو البرونز، أعمالاً تنبض بالحياة وتوثق لقصص إنسانية مليئة بالمشاعر القوية والمؤثرة.

"اغتصاب بروزربينا The Rape of Proserpina هي منحوتة فنية مشهورة أبدعها النحات الإيطالي جيان لورينزو برنيني عندما كان في الـ23 من عمره، أي في العام 1621. والمنحوتة المصنوعة منِ الرخام الإيطالي الفاخر، يبلغ طولها 295 سنتمترًا وهي معروضة حالياً في غاليريا بورغيز بمدينة روما الإيطالية.

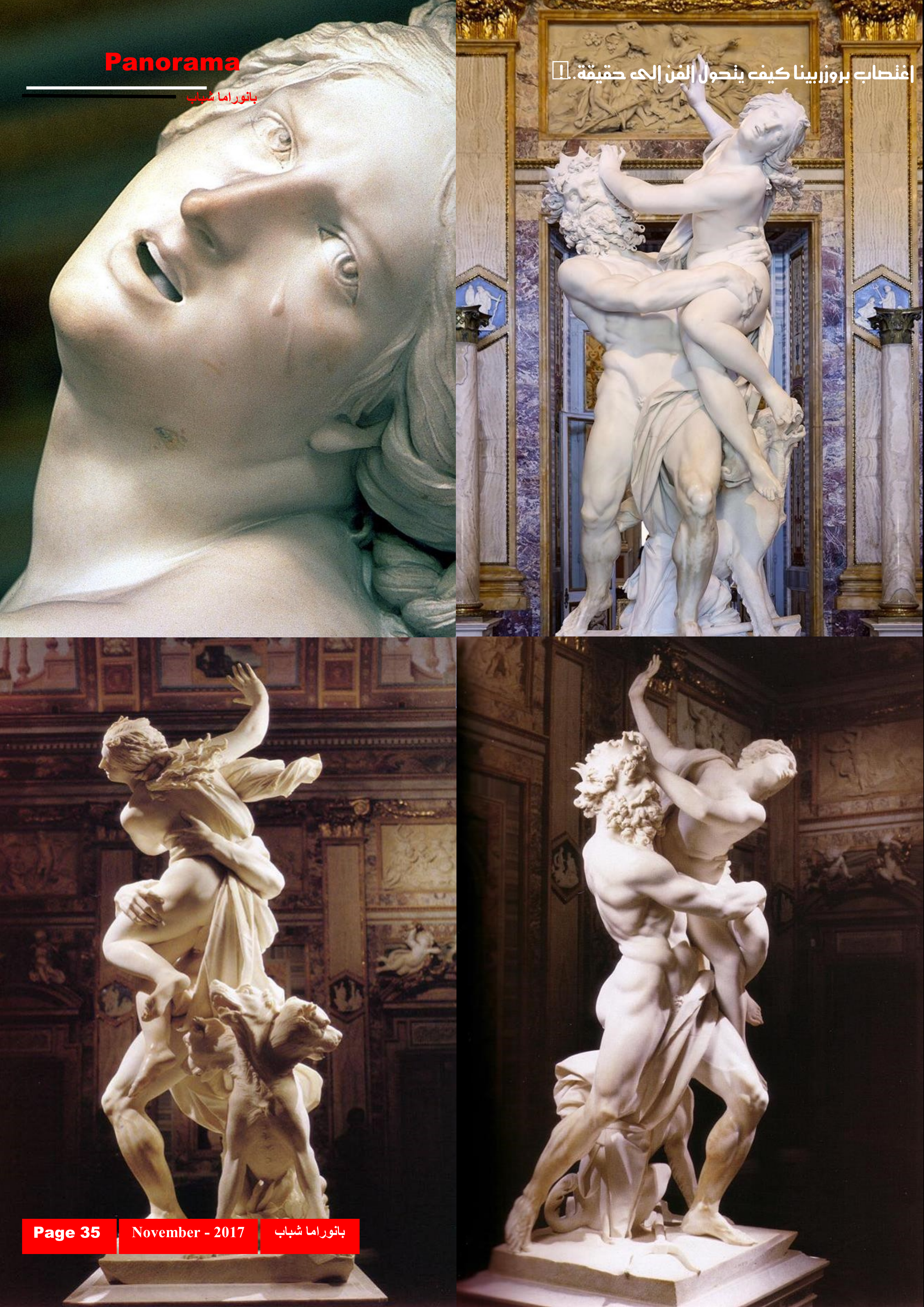
لقد طوّعت الرخام وجعلته لينًا وكأنه مادة شمعية"، هكذا وصف الفنان الإيطالي عمله على المنحوتة، فقد أعطى لمادة الرخام الصلبة إحساسًا يشبه الإحساس البشري وأكثر من ذلك أثبت أنه لاشيء يمكن أن يقف في وجه الإنسان سوى إرادته

يقال أن هناك تفسيرات أخرى مرتبطة بالمنحوتة، ومنها أن قصة المنحوتة هي مأخوذة من المقطوعة الشعرية التي ألفها البابا أربن الثامن والتي تتحدث عن فكرة أن الحياة قصيرة وأن الموت الحاذق يتهددنا بين لحظة وأخرى.

لكن مهما كانت الفكرة التي جعلت جيان النحات الشاب يبدع هذه القطعة ومهما كانت التفسيرات وراءها، فستظل واحدة من المنحوتات التاريخية الرائعة التي تعكس الإبداع الإنساني إلى جانب روائع تاريخية أخرى من أهمها منحوتة "حب" للنحات الإيطالي أنطونيو كانوفا والتي تصور مشهدًا رائعًا لانسجام حبيبين في حضن بعضهما البعض



اغتصاب بروزربينا كيف يتحول الفن إلى حقيقة..!



الوصفة السحريّة للسعادة

الشاعرة السوريه لمى محمد



يا صديقي:
أن تدعوَ الله..
لا يعني أن تقبل كل من يدعيّ الدعاء...
أن تشد العزم إلى الحلم..
لا يعني أن تقتل القناعة...

أن تعرف معنى الأنا..
لا يعني أن تنسى معنى الامتنان...

أن تفتح قلبك للحب..
لا يعني أن تركض وراء القلب...

يا طفلتي:
الحياة لا تحتمل شعوراً واحداً..
الحياة اجتماع الحزن ، الفرح، الدهشة، القرف، الألم، التصميم، الحب.. الكره.. و كثير من المشاعر...

الحياة لا تسير بحلم واحد، بل أحلامٌ خدَّج، أحلام طفلة، أحلام كبيرة.. كهلة.. عجوزة.. ذات احتياجات خاصة.. متقنة الصنع.. لا تعمل.. خرساء.. ثرثارة.. أحلام لا يجمع بينها إلا أنتِ!

الحياة لا تنتهي عند شخص ما، بخيبة ما.. طعنة في الظهر.. غيرة لا ترحم.. حسد -يزول-.. الحياة لا تنتهي إلا عندما تعطيها أنتِ ترخيص النهاية!

الحياة لا تُبنَى بكِ وحدك، بل بقلوب كثيرة و عقول أكثر تدعمك و تصوّب طريقكِ.. و الامتنان كنز الأسوياء.. النرجسيون لوحدهم لا يريدون العون.. كوني ممن يطلب المساعدة و يعلقها وساماً على صدره!

الحياة لا ترضى بقتل الماضي، و لا بنكران الحاضر.. الحياة تقتضي الحكمة في ترتيب الأولويات.. و كل ما كانت أولوياتك بمغزى، كلما كنتِ من بنات الحياة، لا بنات الموروث.. التقاليد.. الحلال و الحرام!

الحياة لا تحتاج منك أن تجدي نصفك الثاني، بل أن تعرفي نصفك الأول.. من لا يعرف نفسه يحيطها بهالات الحذر، و يغطيها بملكوت الأنا، فتصبح مريضة في حاجة لنصف آخر ليتنفس و يفكر بدلاً عنها..

الحياة لا تحتمل المقارنات، و لا تقبل التوقعات..

لا تتوقعي مقابلاً لإحسانك، و لا تنتظري امتناناً من أحد.. ما نفعله من خير يخلق (كارما) حولنا، هذه الطاقة هي المقابل و هي كل ما نحصل عليه...
يا نفسي:
اشكري الله كل لحظة على ما كان قبل ما سيكون...
اشكري كل نفس ساهمت في وجودك، حتى من أساء.. الدروس في الحياة أغلى ما نتعلم...
ازرعي الخير لتحصديه!
تواضعي مهما نجحت، فأنت مازلت ذرة في محيط هذا الكون...
لا تتوقعي أن المدّ و الجزر يحدثان في البحار و المحيطات فقط.. هي سُنَّة الكون في كل المواقف، و كل يوم.

سألت ُنفسي في لحظة تجليٍّ نادرة

انيسيات _ انيس السعيدي





سألت ُنفسي في لحظة تجليٍّ نادرة :
هل بمقدور المرء أن يطير بلا جناحين ؟
ولكن ماذا يفعل إن لم يكن له جناحان ؟
هل يطير بجناحي غيره ؟
أم يطير بجناحين من الشمع المهزوم جينيّا ؟
أم يكتفي بالتحليق الكاذب على رأس تلّ أو قمة جبلٍ أجرد لاحياة فيه ولا نماء ؟ أم يطرق أبواب الخلفاء والولاة الملوثة أيديهم بدماء الفقراء ، وصرخات العذارى ، ونحيب الثكالى والأرامل ، وحشرجات الشيوخ المنتشرين في الطرقات إنتشار القبور في حواضر النجف وكربلاء ومحمد سكران ؟
أجابتني نفسي ، بعد أن سئمت ْ من تواتر الأسئلة عليها بلا مفكّة :

كلا يا أنيس ! بإمكانك أن تمتطي حصانا أسودا ، تطوف به بين الفرقاء من عُربٍ ومن عجَمٍ ، عارضا عليهم دعوتك حتى وإن رجموك صبيان القبائل ألف مرة ، حتى وإن جلدك أبو سفيان وأبو جهلٍ وأبو لهب بسياط الروم والحبشة وبلاد فارس خمس مرات دبر كل صلاة ، حتى تعود في ملتّهم أو تذكرآلهتهم بخير ..

فهذا قدرُك ، وعندما تستشهد ، فلن تجد غير قلمك من يبكي عليك ، ولن يبقى سوى حصانك فقط ، يمارس حزنه عليك بصمت عميق :
شكت السياسةُ فقدَ مُضطلعٍ بها
فذٍّ بحلّ المشكلات ضليعِ
والساسةُ الأقطابُ بعدك أعولت
عن فقد قوّامٍ بهم وقريعِ

رساله فن وحنين الى الوطن

اسيل رياض



كم احببت الالوان عندما كنت صغيره ، كم احببت الاوراق والاقلام و القرطاسية، كنت اذا دخلت مكتبه كأني ادخل بيت الاحلام، تلمع عيناي تارة أرى جمال الالوان و تاره أتخيل الورقه والقلم أمامي في اللحظه لكي أرسم ، بدأت بالرسم منذ ان بدأت مسك القلم، لم اكن فقط احب الرسم ولكن أحببت الاوان ، احببت ان امزج الالوان كي ارى ماذا يحدث ، عالم من الجمال لا يتنهي بتنوع الالوان و اختلاف نوعياتها،

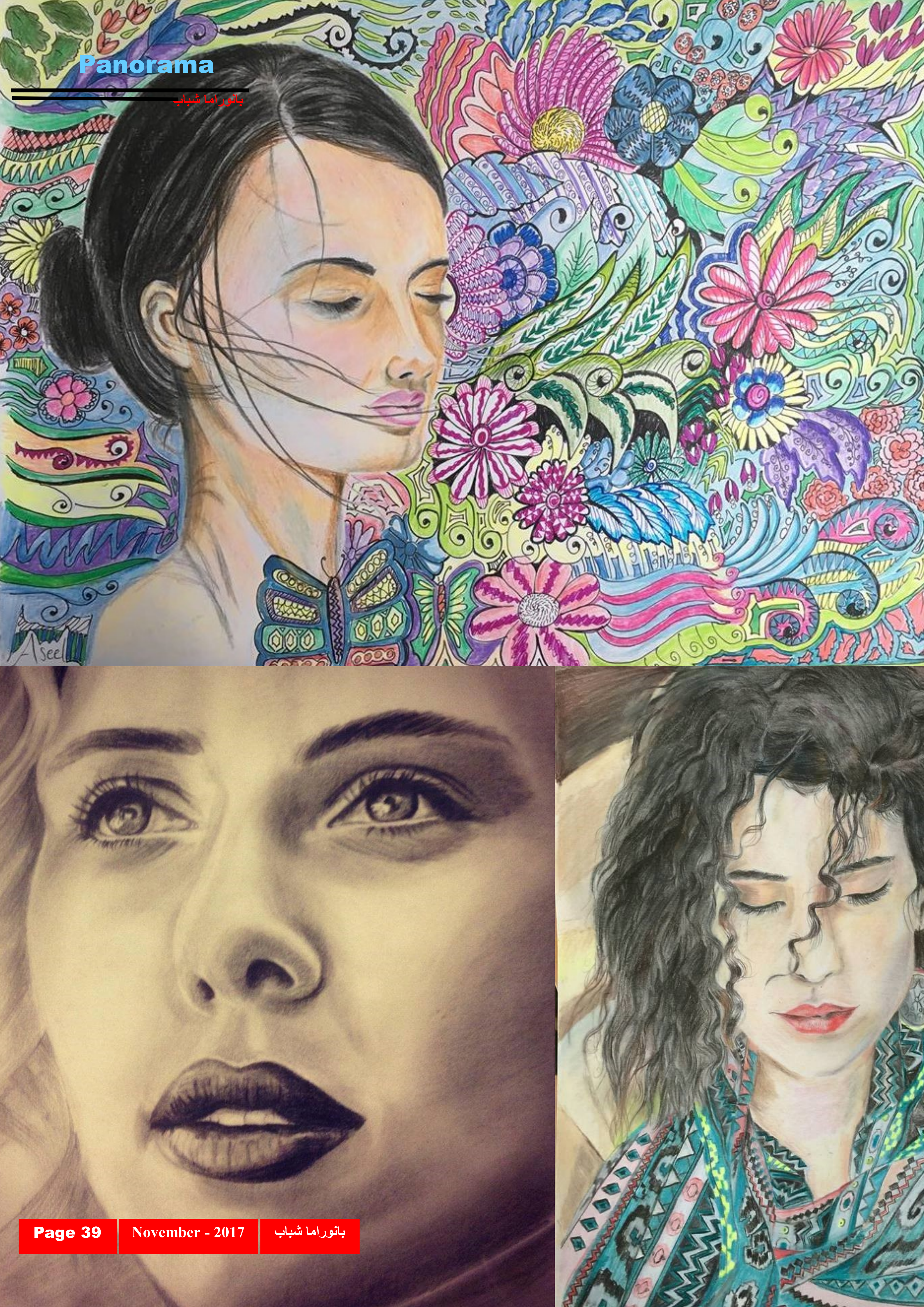
شاركت في معارض عده في المراحل الابتدائيه و المتوسطه ، و لوقت من الزمن تركت الفن بسبب الدراسه و عندما بدأت المرحله الجامعيه لم يكن هناك كثيرا من الوقت بعد ان تخرجت من الكليه و بعد ان اصبحت طبيبه اسنان كان هناك متسع من الوقت لممارسه الهوايه مجددا ، و بسبب سفري للسويد و الاغتراب عاد الحنين للطفوله الحنين للاهل و كل ما يتعلق بالاشياء التي احببتها في الصغر، فهي أحيانا هوايه و احيانا هويه ، بينما ارسم احس بالراحه و الطمئنيه و احس بالامل هوه ذاته الاحساس القديم ، و اتذكر الطفوله و المكان والزمان و اتذكر العراق و الاهل و الناس اتذكر جمعة العائله في الشتاء المظلم الذي لم يكن حقيقة اظلم من شتاء السويد اتذكر البرد القاسي ولكن ليس اقسى من برد السويد،

اتذكر جمعه العائله في نهايه الاسبوع التي لا تجتمع مجددا فكل واحد في مكان ،و أنا ارسم استمع لبرامج التلفاز العربيه التي لا زالت تعرض الى الان فحتى مسمعي يحن لكل شيء كان، لازالت هناك اشياء باقيه ذاتها فأنا انا و الحاضر موجود ولكن الذكريات ليست فقط ماتزال فينا و انما هي نحن ، ارسم احيانا لاجدد الحاضر و ارسم احيانا لاستعيد الماضي ارسم احيانا عن البلد الذي استضافني و احيانا اخرى عن البلد الذي صنعني و الذي احن اليه كل يوم!





أنا اسيل رياض من العراق فنانه و طبيبه اسنان اعمل حاليا في السويد شاركت في عده معارض منها ثلاث معارض في الامارات ، ثلاث معارض في السويد و مزادين في الولايات المتحده الامريكيه ، احاول دائما ان اتبرع بجزء من المال لمساعده المنظمات الخيريه ،حلمي ان استطيع بيع لوحاتي لمساعده كل من هوه بحاجه للمال. اطمح بان اطور رسمي و ان تكون لدي انتاجات اكثر


Aseel

النقش على الخشب

تعلمه منذ نعومه اظافره ليبدع اجمل اللوحات

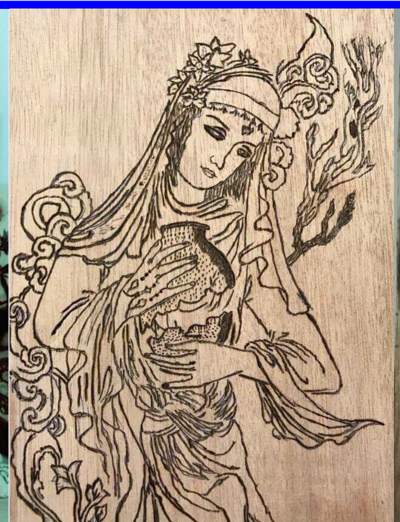


احمد علاء الدين

نقاش

العمر ٢٤

دخلت المهنة وانا بعمر ١٠ سنوات الذي زرع بداخلي حب هذه المهنه اخي الكبير في البدايه تعلمت اشياء بسيطه وصغيرة و لكن بمرور الوقت تطور عملي وصار يشمل جميع المعادن تقريبا ذهب وفضه ونحاس والخ بمرور الوقت تطور عملي اكثر وصار على الخشب فن الحرق على الخشب طبعا الفضل الاكبر يعود لرب العالمين وبعدها للاهل والاصدقاء الذين ينتظرون بشوق انهاء اللوحه حتى اعرضها عليهم وارى ملامح الاعجاب على وجوههم شكرا للجميع من الصميم دعموني وقدمولي الدعم









جانب من اعمال الفنان احمد علاء الدين في النقش على الخشب والمعادن







همسات يائسة ايتها الشجرة

باسم حبيب



حينما تحيطني بقيود جفاك
وترميني ..
بين أحضان القسوة والهلاك ..
وتفرش لي دربك ..
المحتشد بالاشواك !
حينها يستغيث قلبي مناديا ..
ها أنا ..
لم أنساك !؟
حينما قاسيت من ..
جروح لياليك !
بت وحيداً ..
بين أوجاع مأسيك !
فجئت تذكرني ..
بأنات ماضيك ؟
جئت ساخراً ..
تهمس لي:
أتذكر عطر ذكرياتنا ..
وعبير امنياتنا ؟!
نعم ..أذكر ..ذكرياتك القاتلة ..
وامنياتك الفاشلة ؟؟
حينما أطلقت طيور الحزن ..
تحلق في فضاء وجودي
حينما تركت أسراب الغم ..
تتراكم في فناء فؤادي ..
فسالت دموع الغدر ..
من بؤسك والعناد !! ياشجرتي ......

اغنية الجداول

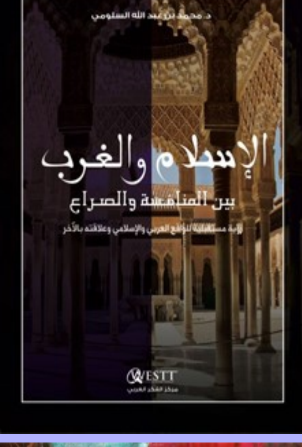
اوغيت خير الله - لبنان



أنْظُرُ ..
الى السُطور
وأسْأَلُ نَفْسي
هلْ كَتَبْتُ فيكَ
أُغْنِيَةَ الجَداوِل
على دَفاتِرِ
وُجْدي ؟
أرى الأشْجارَ
ما زالَت ... تَتْبَعُ
خُطُواتِ النَهْرِ
والأيام تَحْفُرُ
حَكايا ...العِشْقِ
على ... الصُخورِ
عِنْدَ كُلِّ مَغيبٍ
تُلَمْلِمُ وَجَعَ
انْتِظارِالأغْصانِ
تَغْسِلُ بِماءِ العِشْقِ
أوْراقَ .... الخَريفِ
حينَ يُلامِسُ البَرْدُ
نَبْضَ ... القَلْب
تَصْفِرُ الريحُ
تُلَوِّحُ ...
مَناديلُ السَفَر
يَهْجُرُ ... الفَوْحُ
ياسَمين ... الغابات
تَفِرُّ الروحُ مِنَ الروحِ
وَنَطْوي ... صَفْحَةَ العُمْرِ

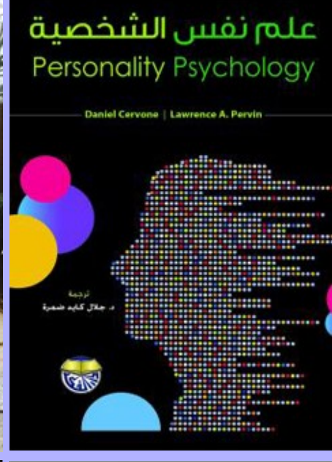
اللوحه بريشه الشاعره الفنانه اوغيت خير الله

اخر اصدارات دور النشر العربيه



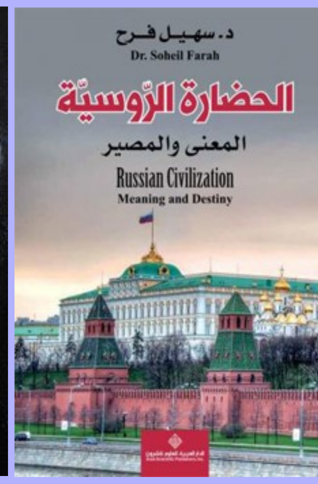






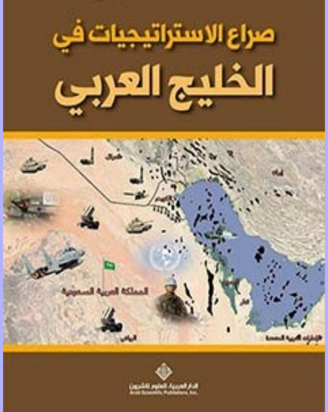


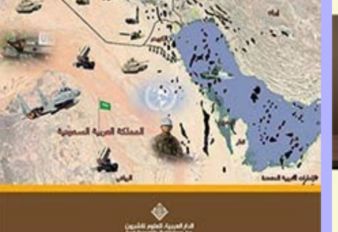














التغيير

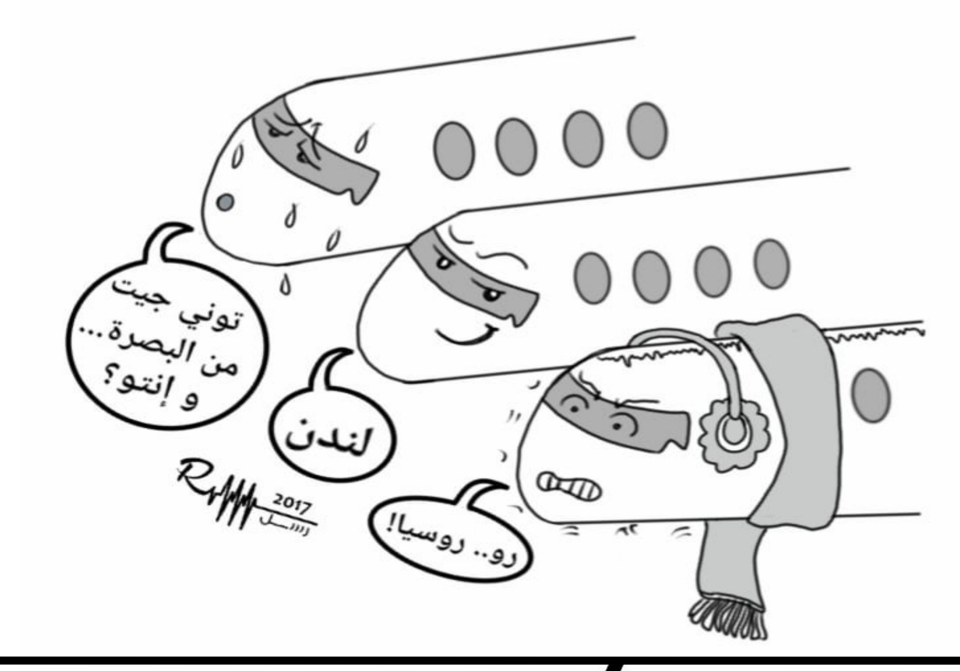
صفا السراي

من الحكمة وضع الشيء المناسب في المكان المناسب ، وان لم يكن المكان مناسباً فمحاولة جعله مناسباً ستفي بالغرض ، وان فشلت تلك المحاولة فلا قيمة لذلك الشيء في هذا المكان ، كمثال لذلك : شهد العالم موجات مواكبة للتطور واخرى تحمل التطور بين يديها اجتاحته العالم في كل مكان ، منها ما كانت مناسبة للمكان الذي استقرت فيه ومنها من وجدت اهل البلد الذي شدت الرحال اليهم لم يتسحقوا وجودها بينهم .. فبعض البلدان كانت عقولهم مرحبة لذلك التطور فأندمجت معها واصبحت مشاركة في صناعة هذا التطور من خلال تأقلمها معه بصورة جيدة وملفتة واستغلال هذا التطور في مصالحهم بصورة ذكية خاصةً في التجارة ومزاولة الاعمال والمهن (على مواقع الانترنت) .. واخرى استغلت هذا التطور ولكن ليس لصالحها وانما لجوانب اخرى ، للتسلية ولجانب سلبي بأستخدامه عاد على اصحابه بالضرر . كونهم بلدان غير متحضرة او شبه متخلفة لا يجدي التطور معهم نفعاً ما لم يتم معالجة الاساس اولاً (العقول ومنطق التفكير) لانها وبلا معالجة ستقوم مفاهيم التطور الدخيلة عليهم بسحبها نحو مستنقعهم وتحويلها الي شيء سيء مضر ، كهذه العملية تماماً : ان لم تجد البذور ارضاً مناسبة لها ماتت ودُفنت وبقيت بذوراً وان وجدت نمت واصبحت نباتاً ..

كاريكاتير

رسل الربيعي







اقرأ قليلا ولكن استوعب كل كلمة قرأتها

دو بوفير

